



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2020/2021
CLASSE:	4AM
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE:	Maria Gola
TESTO IN USO:	Zocca, Gulisano, Manetti, Marella, Sbragi "Competenze motorie" ed.D'Anna

PROGRAMMA DETTAGLIATO

1. La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:

- La terminologia nelle Scienze Motorie
 - Conoscenza dei segmenti corporei
 - Conoscenza di assi e piani corporei
 - Conoscenza delle posizioni e dei movimenti fondamentali
- Esprimersi attraverso il movimento: Danza ed Espressione corporea nelle sue forme, legami con la Moda e stili e stilisti che hanno collaborato con il comparto Moda)
 - Definizione di movimento e tipi principali
 - Lo schema corporeo e le sue tappe
- Capacità motorie condizionali e coordinative

2. Il gioco e lo sport

- Conoscenza delle principali caratteristiche del gioco e degli sport
 - Suddivisione dei giochi in base al contesto
 - Conoscenza delle principali caratteristiche del gioco
 - Classificazione degli sport
 - Conoscenza di regole, di ruoli, di semplici strategie, gesti arbitrali degli sport trattati:
 - a Pallacanestro
 - b Triatlon
 - c, Rugby
 - d. Nuoto

3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Norme igieniche per l'attività fisica
 - Conoscenza dei comportamenti igienico – sanitari da tenere nei luoghi di attività motoria
- Primo soccorso: nozioni fondamentali per la sicurezza e il primo soccorso a mani libere
- Anatomia degli apparati osteoarticolare, muscolare, respiratorio e circolatorio con particolari riferimenti ai legami con le scienze motorie (postura, paramorfismi e dismorfismi, catene cinetiche, diaframma e respirazione, cuore d'atleta)
- Rilassamento e attività di meditazione

4. Storia delle Olimpiadi antiche e moderne

5. Storia delle Paralimpiadi

6. Gli sport e le attività in ambiente naturale: caratteristiche principali

- Conoscenza dei principali sport in ambiente naturale
- Gli sport estremi

- Approfondimento di un'attività in ambiente naturale

7. Donne e Sport

8. Educazione civica:

“Le figure manageriali dello Sport”

- 2 ore dedicate ad un approfondimento con particolare attenzione:
 - all'importanza delle varie figure nella gestione dello sport

9. Visione di filmati didattici e divulgativi e film a carattere sportivo inerenti agli argomenti trattati

Parte pratica, nel rispetto delle normative sanitarie

1. Attività in ambiente naturale:
 - Passeggiate
 - Esercizi e giochi attività in ambiente naturale: all'aperto

Il Docente

Maria Gola

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)