



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2021/22
CLASSE:	4AA
DISCIPLINA:	Scienze motorie e sportive
DOCENTE:	Ongaro Beatrice
TESTO IN USO:	E. Zocca, A. Sbragi – Competenze motorie – ed. G. D’Anna

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Teoria:

- **L’allenamento - come migliorare le proprie performance:**
 - Il concetto di allenamento
 - Come ci si allena
 - Le fasi di una seduta di allenamento
 - Imparare ad allenarsi con macchine e attrezzi
 - L’allenamento delle capacità motorie
- **Muoversi per stare in forma:**
 - Il concetto di salute dinamica
 - L’importanza dell’attività motoria: mantenere uno stile di vita attivo, regole contro la sedentarietà, come scegliere il tipo di attività fisica
- **Il tennis:** caratteristiche, come si vince, area di gioco, regole principali, competenze di gioco
- **Le dipendenze:** il concetto di dipendenza, il fumo e l’alcol

Attività pratica:

- **Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento:**
 - Esercizi di miglioramento degli schemi motori di base
 - Andature di preatletismo
 - Attività di miglioramento delle capacità condizionali e delle capacità coordinative: esercizi individuali a corpo libero e a carico naturale per la forza, esercizi per la velocità, esercizi per la coordinazione generale e specifica anche attraverso l’uso di piccoli attrezzi (funicella)
- **Conoscere i principi scientifici fondamentali della prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell’allenamento:**
 - Esercizi finalizzati al miglioramento della mobilità articolare
 - Attività per il miglioramento della flessibilità attraverso esercizi di stretching statico e consapevolezza della correttezza del gesto in relazione alle diverse parti del corpo



- **Conoscere il valore dello sport e il suo ruolo educativo:**
 - Esercizi e giochi sui fondamentali individuali dei giochi sportivi di squadra e individuali: pallavolo (palleggio, bagher, servizio dal basso, gioco), badminton (servizio, colpi principali, gioco), pallacanestro (palleggio, passaggio, tiro, arresto e terzo tempo)
 - Esercizi e giochi sui colpi fondamentali del tennis (servizio, dritto, rovescio, volée) in presenza con il volontario del Progetto Erasmus Corpo di solidarietà Europea
- **Conoscere i principi che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica:**
 - Camminate e fitwalking in ambiente naturale
- **Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza propria e altrui:**
 - La sicurezza in strada: spostamenti da e per la palestra utilizzando un atteggiamento corretto e responsabile
 - La sicurezza nello sport: comportamenti corretti in ambiente naturale, in palestra, negli spogliatoi, in campo

Il Docente

Beatrice Ongaro

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)