

Programma svolto
a.s. 2023/20234
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
EDUCAZIONE CIVICA
Prof.ssa Margherita Dini
classe 5D
Corso Agrario

In riferimento ai Programmi Ministeriali, il programma è stato adattato alle caratteristiche e agli interessi del gruppo classe e individualmente alle capacità e inclinazioni del singolo/a alunno/a, alle attrezzature e materiali presenti in palestra e, quando possibile, in ambiente naturale.

LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

Potenziamento fisiologico

INCREMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI

- ❖ Resistenza specifica: corsa a ritmi costanti, corsa a ritmi diversi, corsa intervallata, corsa variata.
- ❖ Forza: esercizi individuali e a coppie di potenziamento degli arti inferiori e superiori, di distretti muscolari del busto a carico naturale.
- ❖ Velocità e resistenza alla velocità: esercizi di velocità propedeutici alla corsa, andature ginniche, scatti cronometrati su varie distanze.
- ❖ Mobilità articolare: esercitazioni di mobilizzazione articolare individuali
- ❖ Stretching attivo globale
- ❖ Incremento delle capacità coordinative: combinazioni di esercizi a corpo libero, percorsi di coordinazione dinamica generale.
- ❖ Adattamento e trasformazione del gesto motorio.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- ❖ Automatismo e affinamento nell'esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra delle discipline sportive praticate. Attivazione di strategie e tattiche di gioco nuove e creative.
- ❖ Conoscenza e utilizzo di tattiche di gioco delle discipline sportive praticate.
- ❖ Organizzazione e gestione di un torneo sportivo anche con compiti di giuria e arbitraggio svolti in teoria e in pratica
- ❖ Attività individuali e di gruppo

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- ❖ Conoscenza e consapevolezza dell'importanza di uno stile di vita sano: attività motoria ricreativa e agonistica.
- ❖ L'alimentazione nello/a sportivo/a

- ❖ Efficienza fisica e allenamento sportivo.
- ❖ Principali infortuni legati alla pratica dell'attività sportiva e strategie di primo soccorso.
- ❖ Il concetto di salute dinamica

TEORIA

- L'alimentazione, principi nutritivi, acqua, sali minerali, fibre e vitamine. Alimentazione corretta: come distribuire i pasti all'interno della giornata. L'alimentazione nelle varie fasce di età. La piramide alimentare. L'alimentazione della/o sportiva/o.
- I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione. La sedentarietà come malattia. La carenza di movimento e le sue conseguenze. Il movimento come prevenzione. Lo sport come educazione alla salute, concetto di salute dinamica. L'adattamento. I fattori determinanti: patrimonio genetico, ambiente sociale, ambiente fisico con i fattori ambientali, prevenzione e stili di vita.
- Le competenze chiave di cittadinanza in particolare, la partecipazione e la collaborazione, imparare a superare gli ostacoli; autonomia e responsabilità. Il rispetto delle regole.
- L'attività motoria come stile di vita permanente. La camminata. La corsa.
- Attività in ambiente naturale. Il rispetto dell'ambiente e lo sport.
- Elementi di primo soccorso. Omissione di soccorso. Il comportamento del soccorritore, i numeri di emergenza. Come contattare i numeri di emergenza. Differenza fra emergenza e urgenza
- La sostenibilità alimentare: stili di vita e comportamento
- Accenni alla colonna vertebrale

EDUCAZIONE CIVICA

- La sicurezza a scuola e in palestra.
- **La salute** ed il suo mantenimento come rispetto della comunità, con particolare riferimento alla salute dinamica e al concetto di adattamento.
- **La sostenibilità** con particolare riferimento a quella **alimentare**, lo sport sostenibile.

Obiettivi Minimi:

- saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali.
- saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo e al mantenimento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare.
- rispettare le regole di gioco durante una partita.
- sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, pallamano e calcio a cinque.
- saper eseguire i principali gesti tecnici delle discipline proposte.
- Saper svolgere funzione di arbitraggio
- Saper condurre in maniera autonoma un semplice riscaldamento

Prof.ssa Margherita Dini

Pisa giugno 2024

Le/i rappresentanti