

# SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

## CIVITALI

### Programma

#### CLASSE I

- **La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:**

- Parti del corpo
- Posizioni fondamentali
- Movimenti fondamentali
- La coordinazione e capacità condizionali

Musica e movimento: ritmo

- **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:**

- Norme igieniche per la pratica sportiva: I principi generali di prevenzione per la sicurezza personale durante l'attività motoria (informazioni sullo stato di salute, le regole di comportamento, l'abbigliamento idoneo, l'utilizzo dei materiali)
- posture i corrette

- ★ **Lo sport, le regole ed il Fair Play:**

- *Sport per tutti* : Dodgeball e hit-ball (teoria e pratica)
- *Team Sport*: Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5 , pallamano (teoria e pratica)
- *Sport da racchetta*: Badminton (teoria e pratica)
- discipline atletiche
- *Il fair play*: Regole dello sport e Fair Play

- **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:**

- Utilizzo dell'ambiente tecnologico per effettuare una ricerca online e per realizzare un prodotto multimediale
- attività motoria in ambiente naturale, capacità di muoversi in circostanze diverse e orientamento

## **CLASSE II**

- **La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:**

- Le abilità motorie
- Le capacità coordinative generali e speciali
- Musica e movimento:

- **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:**

- I principi generali di prevenzione per la sicurezza personale prima, durante, e dopo l'attività motoria (informazioni sullo stato di salute, le regole di comportamento, l'abbigliamento idoneo, l'utilizzo dei materiali, norme igienico-sanitarie essenziali)
- Gli effetti benefici dell'attività sportiva
- I principi generali del riscaldamento iniziale (generale e specifico)
- Le norme dell'Educazione Stradale: norme di comportamento a piedi, con velocipedi, ciclomotori e monopattini

- **Lo sport, le regole ed il Fair Play:**

- *Sport per tutti:* Dodgeball e hit-ball (teoria e pratica);
- *Team Sport:* Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano (teoria e pratica)
- *Sport da Racchetta:* tennis (teoria e pratica)
- *Sport Outdoor:* Orienteering (teoria e pratica) . discipline atletiche : getto del peso e  
corsa e salto in lungo

- **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:**

- Lettura di una mappa e uso della strumentazione per l'orienteeing
- uso di strumenti tecnologici per fare mappe e presentazione

## **CLASSE III**

- **La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:**
  - L'apparato scheletrico-muscolare, apparato cardio-circolatorio
  - consolidamento degli schemi di base e posturali
  - miglioramento delle capacità coordinative e condizionali generali e speciali
  - attività con musica
  
- **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:**
  - l'esercizio fisico e gli effetti prodotti nell'organismo
  - il movimento come primo intervento di prevenzione sulla salute, atteggiamenti paramorfici e dismorfici
  - primo soccorso : BLS
  -
  
- **Lo sport, le regole ed il Fair Play:**
  - *Sport per tutti* : dodgeball- hit-ball e ultimate(teoria e pratica)
  - *Team Sport*: Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, calcio a 5 (teoria e pratica)
  - *Sport individuali*: Ginnastica artistica (origini storiche e primi approcci), discipline atletiche corsa di resistenza, salto in alto, badminton
  - *Sport Outdoor*: Il plogging (teoria e pratica),
  
- **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**
  - Rapporto tra sport all'aria aperta e ambiente

## CLASSE IV

- **La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:**
  - potenziamento fisiologico
  - consolidamento degli schemi di base e posturali
  - miglioramento delle capacità coordinative e condizionali generali e capacità coordinative speciali
  - linguaggio specifico della disciplina, posizioni, atteggiamenti, attitudini
  - schema corporeo, schema motorio, l'adolescenza e lo sport il drop-out
  - attività con musica

- **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:**
  - La salute dinamica: i pilastri della salute
  - Back School: conoscere e prevenire il mal di schiena
  - Il primo soccorso nelle emergenze: il BLSA
  - l'importanza dell'allenamento
  -
  
- **Lo sport, le regole ed il Fair Play:**
  - *La storia dello Sport:* Cenni di storia dello sport dalle origini al '700; Storia dello sport dal '700 ai giorni nostri
  - il gioco. gioco motorio e sport secondo alcuni autori
  - l'adolescenza e lo sport il drop-out e le differenze di genere nello sport
  - *Sport per tutti* : Ultimate , dodgeball, hit.ball (teoria e pratica)
  - *Team sport:* Pallavolo, basket, pallamano, calcio a 5 (teoria e pratica)
  - *Sport Outdoor:* camminare all'aria aperta, Plogging (teoria e pratica)
  
- **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:**
  - Rilassamento e benessere: yoga e respirazione

## CLASSE V

- **La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:**
  - potenziamento fisiologico
  - consolidamento degli schemi di base e posturali
  - miglioramento delle capacità
  - La danza: ritmo , musica e coreografia
  
- **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:**
  - La salute dinamica: i pilastri della salute
  - Il primo soccorso nelle emergenze: il BLSA con attestato a fine corso
  - le droghe, il doping e gli effetti che possono avere sull'organismo
  -
  
- **Lo sport, le regole ed il Fair Play:**

- *lo sport al femminile*
- il doping nello sport, l'importanza di un sano sport
- *Sport per tutti* : Ultimate , dodgeball, hitball(teoria e pratica) sitting volley
- *Team sport*: Pallavolo, basket, pallamano(teoria e pratica)
- *Sport Outdoor*: camminare all'aria aperta, Plogging (teoria e pratica), corsa di resistenza e salti
  
- **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:**
  - Rilassamento e benessere: yoga e respirazione
  - attività motoria in ambiente naturale ed utilizzo di nuove tecnologie per documentare esperienze motorie