

*PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*

*IIS "EINSTEIN-BACHELET"  
Sede "A.EINSTEIN"*

*ROMA – A.S. 2020/2021*

*CLASSE 4At*

<u><i>Obiettivi</i></u>	<i>Sott'obiettivi</i>	<i>Contenuti</i>
<i>1. Potenziamento fisiologico e attivazione funzioni muscolari</i>	<i>Miglioramento delle funzioni: cardio-circolatorie</i>	<i>Andature varie</i>
	<i>respiratoria</i>	<i>Corse di resistenza</i>
	<i>metabolica</i>	<i>Esercizi a carico naturale e non</i>
	<i>Potenziamento della forza muscolare</i>	<i>Esercizi di opposizione e resistenza</i>
	<i>Miglioramento della resistenza</i>	<i>Esercizi ai grandi attrezzi</i>
	<i>Miglioramento della velocità</i>	<i>Esercizi differenziati</i>
	<i>Miglioramento dell'elasticità muscolare</i>	<i>Esercizi di atletismo</i>
	<i>Coordinazione</i>	<i>Stretching</i>
<i>2. Rielaborazione degli schemi motori</i>	<i>Acquisizione dell'autonomia motoria</i>	<i>Percorsi ginnici</i>
	<i>Saper effettuare prove di destrezza</i>	<i>Esercizi ai grandi attrezzi</i> <i>Prove di destrezza ed abilità</i>
	<i>Approfondimento della conoscenza del rapporto tra soma e spazio</i>	<i>Prove di equilibrio del corpo in volo</i>

3. Consolidamento del carattere, sviluppo della società e del senso civico	Rispetto di sé	Affidamento a rotazione dei compiti di giuria e arbitraggio
	Rispetto degli altri	
	Rispetto delle strutture ad uso comune	Assistenza ai compagni in difficoltà
	Rispetto delle norme di comportamento	
	Consapevolezza dei propri limiti e dei propri mezzi attitudinali	
4. Conoscenza e pratica delle attività sportive	Conoscenza pratica dei più grandi sport di squadra	I grandi sport di squadra: calcio, calcetto, basket, pallavolo
	Saper partecipare a gare	
	Conoscenza e rispetto delle regole dell'attività sportiva in generale e degli sport di squadra in particolare	Sport individuali: l'atletica leggera (resistenza, velocità, salti)

### Parte Teorica

#### INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E PROGRAMMA DI TEORIA:

*Effetti del movimento sul piano fisico, psichico e morale. Regole dei giochi sportivi. L'importanza dell'attività motoria in particolare nell'età evolutiva. I principi alimentari in rapporto all'attività motoria e a una sana abitudine di vita. Informazioni sulle caratteristiche tecnico-tattiche e metodologiche degli sport praticati, sulle finalità delle esercitazioni scelte e sugli apparati di volta in volta interessati all'esercizio.*

**DAD:** Il riscaldamento organico e muscolare. Lo Stretching. Le capacità condizionali e coordinative. Educazione Civica: Decalogo dei comportamenti in DDI. Il Sistema Muscolare. Alimentazione e Salute. Educazione Civica: il Fairplay - Carta dei diritti del ragazzo nello sport. Nozioni di pronto soccorso. Traumi muscolari. La circolazione del sangue. Disturbi del comportamento alimentare. Riscaldamento generale, le qualità fisiche. Teoria dell'allenamento sportivo. Teoria dell'allenamento - Forza. Teoria dell'allenamento - Resistenza. Teoria dell'allenamento - Velocità. Il Fitness. Educazione alimentare e Sport.

*Il programma è stato svolto sulla base delle direttive ministeriali, rispettando l'età evolutiva degli studenti.*

Il Docente  
f.to Mauro Frezza