

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive
Anno Scolastico 2021/2022
Classe 4J
Prof.ssa Alice Urbinati

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

- Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.
- Irrobustimento generale e potenziamento specifico per settori muscolari (a carico naturale, utilizzo di macchine fitness con carichi addizionati di entità adeguata, attività formative a coppie ed

in piccoli gruppi, percorsi e giochi di movimento.

- Mobilizzazione articolare (attiva, individuale, a coppie ed a gruppi; stretching).
- Sviluppo velocità e varie forme di reattività.
- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo.
- Equilibrio statico e dinamico.
- Percezione, conoscenza e presa di coscienza del corpo statico attraverso lo stretching.
- Presa di coscienza del corpo in movimento attraverso lavori di sensibilizzazione con palloni e altri piccoli attrezzi.
- Spalliera: conoscenza del grande attrezzo ed esercitazione pratica con movimenti specifici.

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, basket, calcio a 5, ultimate frisbee, beach volley, pallatamburello.
- Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.

Teoria: conoscenza di regolamento e gesti arbitrali degli sport praticati.

PREVENZIONE SALUTE: modulo educazione civica

- Doping: definizione e responsabilità oggettiva dell'atleta. WADA: organo che controlla e regola il doping. Classificazione delle sostanze proibite: sempre, in gara. Doping genetico (incontro con UNIRIMINI) caratteristiche e nuove frontiere. Lavoro in coppia su creazione di una brochure informativa sul doping per giovani.

PARTECIPAZIONE AI TORNEI DI ISTITUTO

PARTECIPAZIONE AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2021-2014