

Anno scolastico 2023 / 2024

<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>
-------------------------

- **CLASSE: 4<sup>a</sup> C**
- **MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**
- **DOCENTE: SILVIA BISACCIONI**
- **Testo in adozione: “PIÙ MOVIMENTO” DEA**

---

Rimini 06/06/2024

Il docente

gli studenti

Parte pratica

- Esercizi di potenziamento generale, forza, velocità e resistenza eseguiti individualmente, a carico naturale e nelle varie stazioni, con andature ginniche e atletiche.
- Esercizi di scioltezza articolare, di postura, di relazione segmentaria ,di prevenzione dei dimorfismi.
- Esercizi di mobilità articolare: allungamento dei principali gruppi muscolari, stretching, contrazione tonica e isometrica, esercizi funzionali, di coordinazione e fluidità del gesto.
- Esercizi di coordinazione generale e specifica, fantasia motoria con piccoli attrezzi codificati e non
- Esercizi in circuito per migliorare la destrezza, la velocità esecutiva, la coordinazione generale e la resistenza – circolatoria
- . Esercizi in percorso, a stazioni, intervallati, di tenuta o di durata.
- I principali Sport di squadra: conoscenza dei fondamentali individuali, differenze tecniche e tattiche; i regolamenti; l'arbitraggio
- Educazione al ritmo attraverso esercizi a corpo libero.
- Cenni di Yoga, tecniche di rilassamento, consapevolezza e linguaggio corporeo.
- Sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con i compagni
- Attività al parco e in spiaggia: padel, ultimate; beach-tennis e beach-volley, calcetto .
- Atletica: esercitazioni allenanti la corsa di resistenza, il salto in lungo

- PARTE TEORICA svolta in palestra, in classe:
- Funzione e struttura: approfondimento di anatomia e fisiologia dei sistemi organici e delle relazioni che stabiliscono tra loro, con riferimento l'attività motoria e sportiva.
- Importanza del Fair play e rispetto delle regole come aspetto di educazione alla cittadinanza
- Studio dei principali metodi di allenamento: Tabata, workout, Amrap, Emom
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. Consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza e rispetto del proprio corpo. Consapevolezza dell'importanza di corretti stili di vita legati all'attività fisica, alla sicurezza, all'alimentazione e alla prevenzione
- Gli inganni, le scorrettezze nella storia dello sport
- Ricerca e riflessioni dei valori della vita attraverso la visione di film e documentari seguiti da divisione della classe in gruppi di lavoro per lo sviluppo delle tematiche affrontate e relativa produzione di elaborati; lezioni di confronto per condividere sensazioni, impressioni.
- Progetto sull'ALIMENTAZIONE: alimenti e loro composizione, nutrizione, indice glicemico, rapporto tra indice glicemico e metabolismo molecolare, funzionamento fisiologico (feedback positivo e feedback negativo rapporto acido-base, diete, composizione corporea, il cibo nel contesto sociale, disordini alimentari