

CLASSE 4C – LS a.s. 2022/2023

**PROGRAMMA SVOLTO**

*Scienze Motorie e Sportive*

**Teoria (corretti stili di vita, principi della alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e sportiva):**

- Lo stile di vita sano e la sana alimentazione
- Il fabbisogno energetico e il metabolismo
- Classificazione degli sport in base ai meccanismi di produzione energetica
- Saper strutturare un piano alimentare sano in base alle richieste energetiche di uno sport

**Teoria (sport in ambiente naturale):**

- Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono
- Conoscere come tutelare e rispettare la natura
- Conoscere come leggere carte e mappe ed utilizzare la bussola
- Conoscere i pericoli che nasconde l'ambiente naturale
- Orienteering
- Trekking
- Nuoto
- Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura
- Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale
- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti

**Teoria-Pratica (salute, benessere, sicurezza e prevenzione):**

- Conoscere il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e prevenzione
- Rispettare i criteri di base della sicurezza per sé stessi e per gli altri
- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute durante lo svolgimento delle attività

**Teoria-Pratica (conoscenza delle principali regole degli sport praticati – lo sport, le regole e il Fair Play)**

- Pallavolo (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza - teoria dell'allenamento)
- Basket (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza - teoria dell'allenamento))
- Calcio (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza - teoria dell'allenamento)Calcio a 5 e a 7 (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza - teoria dell'allenamento)
- Atletica leggera (miglioramento e perfezionamento della tecnica di corsa – 100 mt – 1000 mt – staffetta 4x100 - getto del peso – salto in lungo –conoscenza e acquisizione dei regolamenti delle varie discipline – giudici di gara - teoria dell'allenamento)
- Beach Volley-Tennis (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza - teoria dell'allenamento)

- Pallamano (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza - teoria dell'allenamento)
- Tennis (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza - teoria dell'allenamento)

**Teoria-Pratica (*percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive*):**

- Esercitazioni pratiche per:
- Applicazione pratica dei concetti del fabbisogno energetico e del metabolismo
- Classificare gli sport in base ai meccanismi di produzione energetica
- Accrescere la padronanza di sé
- Saper valutare le proprie prestazioni e svolgere attività di diversa durata ed intensità
- Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse

**Data** 10/06/2023

**Docente** IRENE MONACI