

## PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Sede di Vittuone	Biennio	Indirizzo:	
	Triennio	Indirizzo: informatica	
a. s. 2020/2021	Classe. 4AI		Docente: Prof. Andrea Campioli
	Asse: Altri Linguaggi Materia: Scienze Motorie		

### I Quadrimestre

#### **Potenziamento fisiologico cardio-vascolare e capacità condizionali:**

- attività a regime aerobico e anaerobico attraverso corse, andature tecniche di atletica ed esercitazioni coordinative con piccoli attrezzi a diversa durata, intensità e difficoltà di esecuzione (funicella)
- esercizi a carico naturale e a corpo libero con e senza l'uso di piccoli attrezzi personali
- Esercizi in circuito con utilizzo di piccoli attrezzi non utilizzati a contatto diretto

#### **Mobilità articolare:**

- esercizi a corpo libero e con attrezzi personali o igienizzabili
- esercizi di agilità al suolo di media difficoltà.

#### **Capacità coordinative:**

- Esercizi con piccoli attrezzi e a corpo libero, da fermi o in movimento
- Esercitazioni a difficoltà crescente, di apprendimento e perfezionamento tecnico

#### **Attività sportive:**

- Fondamentali individuali di pallavolo, pallacanestro, tennistavolo, calcio con esercitazioni individuali e attrezzi personali.

#### **Salute e benessere:**

- Conoscenza dei principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, a partire da una corretta alimentazione e dallo svolgimento di esercizio fisico

#### **Ed. alimentare:**

- Conoscenza delle principali regole e abitudini alimentari indispensabile per la ricerca e il mantenimento della salute e dell'efficienza psico-fisica

#### **Movimento:**

- Conoscenza di pratiche motorie realizzate in ambiente casalingo anche con il supporto della tecnologia come risorsa per lo sviluppo dell'attività motoria, un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con il corpo

- Studio delle capacità motorie coordinative, condizionali e psicologiche applicati all'analisi di immagini, testi o video.

## **CURRICOLO D'ISTITUTO/ED. CIVICA**

Relativamente alla sezione ed.civica, in accordo con proposta della Direzione, il Dipartimento di SMS stabilisce di promuovere il corso di formazione di Covid-19 organizzato dallo Studio Ag.I.Com S.r.l per 2 delle 33 h/settimanali previste.

## **Il Quadrimestre:**

### **Potenziamento fisiologico Cardio-vascolare**

- attività a regime aerobico e anaerobico attraverso corse, andature tecniche di atletica ed esercitazioni coordinative con piccoli attrezzi a diversa durata, intensità e difficoltà di esecuzione (funicella)
- 

### **Potenziamento muscolare**

- esercizi a carico naturale e a corpo libero con e senza l'uso di piccoli attrezzi personali
- Esercizi in circuito con utilizzo di piccoli attrezzi non utilizzati a contatto diretto

### **Mobilità articolare**

- esercizi a corpo libero e con attrezzi personali o igienizzabili
- esercizi di agilità al suolo di media difficoltà.

### **Capacità coordinative**

- Esercizi con piccoli attrezzi e a corpo libero, da fermi o in movimento
- Esercitazioni a difficoltà crescente, di apprendimento e perfezionamento tecnico

### **Attività sportive**

- Fondamentali individuali e di squadra di pallavolo, pallacanestro, tennistavolo, calcio, frisbee con esercitazioni individuali e di gruppo svolte all'aperto.
- Atteggimento sportivismo e fair-play

### **Salute e benessere:**

- Conoscenza della funzionalità del corpo umano in relazione all'esercizio fisico (cellule, organi e apparati) e della sua reazione all'allenamento o a sollecitazioni di diverso tipo
- Studio dei sistemi e delle fonti energetiche con applicazioni pratiche
- Studio del recupero fisiologico con applicazioni pratiche
- Conoscenza e applicazione delle capacità motorie, delle caratteristiche psicologiche e antropometriche associate alla pratica di determinate specialità sportive. Analisi ragionate e collegamenti logici a immagini, video, testi.

Vittuone, lì 29/5/2021

Firma docente:

.....

Firme studenti:

.....  
 .....