



CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno Scolastico 2022/23

Classe 3[^] SEZ. H

Prof.ssa Caterina Falcone

Libri di testo: Educare Al Movimento Volume Allenamento Salute E Benessere + Ebook – Lovecchio N / Fiorini G Chiesa E / Coretti S Bocchi S. Vol. U- Marietti Scuola + materiali didattici: pdf, file, video allegati e condivisi sulla piattaforma di comunicazione utilizzata (G-Suite).

- **Anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati:**
 - L'apparato cardiocircolatorio:
 - ✓ Il cuore
 - ✓ La circolazione sanguigna
 - ✓ Il sangue
 - ✓ Apparato cardiocircolatorio ed esercizio
 - L'apparato respiratorio:
 - ✓ gli organi della respirazione
 - ✓ la respirazione
 - ✓ la respirazione durante l'esercizio
- **Capacità condizionali e allenamento**
 - Le capacità condizionali
 - L'allenamento sportivo:
 - ✓ Il concetto di carico allenante
 - ✓ La supercompensazione
 - ✓ Principi e fasi dell'allenamento
 - ✓ I mezzi e tempi dell'allenamento
- **Le regole, le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati**
 - ✓ Elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive
 - ✓ Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati
 - ✓ I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo
 - ✓ Codice gestuale dell'arbitraggio
 - ✓ Forme organizzative di tornei e competizioni
 - ✓ Principi etici sottesi alle discipline sportive: il fair play
- **L'attività in ambiente naturale e le sue caratteristiche:**
 - ✓ L'orienteeering
- **I principi fondamentali della sicurezza e prevenzione:**
 - ✓ Vita quotidiana e sicurezza in montagna e in acqua
 - ✓ I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute:
 - ✓ Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo
- **Salute e benessere:**
 - ✓ Il concetto di salute dinamica

- **Contenuti Lezioni Pratiche:**

- ✓ Esercitazioni di potenziamento della condizione fisico-motoria generale
- ✓ Esercizi di preatletismo
- ✓ Percorsi a stazioni e circuiti allenamento funzionale
- ✓ Rielaborazione degli schemi motori già esistenti: acquisizione di automatismi tecnici specifici degli sport praticati
- ✓ Esercizi di coordinazione generale e specifica a corpo libero e/o combinata con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi
- ✓ Esercitazioni di stretching, elasticità muscolare e mobilità articolare, di rilassamento, di respirazione e di controllo posturale.
- ✓ Esercitazioni pratiche sui fondamentali della tecnica sportiva (individuali e di squadra) praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair– play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.
- ✓ Attività di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione, rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
- ✓ Attività di socializzazione e miglioramento del carattere: gare sportive, tornei di classe-di interclasse e di istituto con compiti di arbitraggio assumendosi responsabilità e impegnandosi per il bene comune.

Cerignola, 10 giugno 2023

L'insegnante
Caterina Falcone