



### CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

**MATERIA: Scienze motorie e sportive**

**DOCENTE: Savino Ricatto**

**Classe: II Sez: M**

**A.S.: 2022/2023**

**LIBRO DI TESTO: "Educare al movimento – Allenamento, Salute e Benessere".  
Edizioni Marietti scuola.**

#### **1. LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETA MENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE**

- Il sistema muscolare: l'organizzazione del sistema muscolare; il muscolo scheletrico; le fibre muscolari; il lavoro muscolare; la graduazione della forza.
- Le capacità motorie: le capacità coordinative (c. di combinare i movimenti; c. di differenziazione; c. di orientamento; c. di ritmo; c. di reazione; c. di trasformazione; c. di equilibrio); le abilità motorie; le capacità condizionali: forza (definizione e classificazione); velocità: (definizione e classificazione); resistenza: (definizione e classificazione); flessibilità: (definizione e classificazione).
- Gli aspetti della comunicazione e le forme di linguaggio; la comunicazione sociale.

#### **2. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

- Attività ed esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare.
- Attività ed esercizi di tonificazione muscolare.
- Esercizi di velocità; reattività; rapidità.
- Ricerca di nuovi equilibri con esercizi di coordinazione statica e dinamica.
- Controllo del proprio corpo in relazione allo spazio e agli altri compagni.
- Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo.
- Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate.
- Elementi teorici sui fondamentali individuali e di squadra degli sport; la terminologia e le regole principali; semplici principi tattici; gesti arbitrali (pallavolo; pallacanestro; badminton)
- Atletica: elementi teorico-pratici sulle corse, salti e lanci.
- Il fair play nello sport.

#### **3. SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

- I principi fondamentali della sicurezza a scuola e in palestra
- Norme igieniche per la pratica sportiva
- Una sana alimentazione: alimentazione e nutrizione, la piramide alimentare; l'alimentazione e lo sport

#### **4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**

- Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche
- Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in acqua

Cerignola, 31/05/2023

Il docente  
Prof. Savino Ricatto