



CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

MATERIA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE: Savino Ricatto

Classe: III Sez.: A

A.S.: 2022/2023

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

1. LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati: apparato cardiocircolatorio e respiratorio.
- Capacità condizionali e allenamento.
- L'allenamento sportivo: definizione e concetto; il concetto di carico allenante; i principi e le fasi dell'allenamento; i mezzi e i momenti dell'allenamento.

2. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Esercizi coordinativi con e senza attrezzi.
- Attività ed esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare; attività ed esercizi di tonificazione muscolare; esercizi di velocità; reattività; rapidità.
- Elementi teorici sui fondamentali individuali e di squadra degli sport; la terminologia e le regole principali; semplici principi tattici; gesti arbitrari (pallavolo; pallacanestro; badminton).
- Elementi teorici di atletica: i salti e i lanci.
- L'aspetto educativo e sociale dello sport; principi etici sottesi alle discipline sportive; il fair play.

3. SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

- La salute dinamica e i principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute: concetto di salute; educazione alla salute; i rischi della sedentarietà; il movimento come prevenzione.
- Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo.

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

- L'attività in ambiente naturale e le sue caratteristiche.
- Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: (trekking, cicloturismo, arrampicata).
- Il rapporto tra sport e tecnologia.

Cerignola, 31/05/2023

Il docente
Prof. Savino Ricatto