



CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

MATERIA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE: Savino Ricatto

Classe: IV 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.
- L'apprendimento e controllo motorio.
- Differenti forme di produzione di energia: il meccanismo di produzione energetica; le vie di produzione dell'ATP; l'economia dei diversi sistemi energetici.

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: terminologia, regole principali, aspetti essenziali, tecnica esecutiva di alcune discipline sportive (pallavolo; pallacanestro; pallamano; badminton).
- L'aspetto educativo e sociale dello sport; principi etici sottesi alle discipline sportive; il fair play.
- Lo sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche e sociali.
- La potenzialità riabilitativa e di integrazione sociale dello sport per i disabili.

3. SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

- Sicurezza e prevenzione: il trattamento dei traumi più comuni.

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

- L'attività sportiva in ambiente naturale
- Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, lettore MP3, cronometro, contapassi GPS, applicazioni, tablet, smartphone ecc.)

Cerignola, 31/05/2023

Il docente
Prof. Savino Ricatto