

A.S. 2022/ 2023

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE I SEZ. F

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. SSA ANNA CAROTENUTO

	Settembre Giugno	<ul style="list-style-type: none"> • Lavoro su un piano formativo di tipo salutistico.
CONTENUTI E TEMPI	Settembre Giugno	<ul style="list-style-type: none"> • I contenuti pratici della materia sono stati affiancati da quelli teorici ,per costruire una conoscenza solida,completa e consapevole del movimento e dei suoi effetti positivi su salute e benessere. • Gli stimoli e i feed back a livello scolastico sono stati mirati alla proiezione di un “Continuum Movement”, con allenamenti quotidiani personalizzati e progressivi,per un valido mantenimento e miglioramento delle capacità condizionali e coordinative. • Moduli proposti: in collegamento interattivo. • I tempi di sviluppo dei contenuti teorici e pratici,sono stati distribuiti dando maggiore spazio alla parte pratica e diversificati in relazione alle risposte degli allievi. • Contenuti del programma con una scansione temporale annuale(Settembre/Giugno). <p><u>Parte pratica correlata con i contenuti teorici appresi ed argomenti di ripasso.Orientamento formativo di tipo “Salutistico”:</u></p>

Settembre
Giugno

- Salute e benessere uno stile di vita.
- Muoversi 60 minuti al giorno.
- Allenamenti continui con metodologie individuali, creando situazioni di transfert. Corsa all'aperto e camminate.
- Corsa Campestre (Gare d'Istituto).
- Sport di squadra: Pallavolo.
- Fondamentali di gioco. Schemi e regolamenti.
- La percezione del corpo e la dimensione corporea.
- Componenti fisiologiche del sistema motorio.
- Allenamenti in circuito con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, per il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali.
- Sperimentazione di varie tecniche espressive - comunicative, in lavori individuali e di gruppo.
- Il corpo, un sistema fluidico in relazione al movimento.
- Esercitazioni specifiche a corpo libero con l'impiego dei principali distretti corporei.
- Esercizi generali e specifici: ascolto e consapevolezza tra corpo e mente: esercitazioni su più sistemi psicocorporei del sé.
- Tecniche di "Mindfulness" per il benessere generale.
- Esercizi di rilassamento fisiologico: una rete di connessioni per eliminare stress e tensioni.
- Il diaframma e le sue funzioni. La meccanica respiratoria.
- Training con supporti musicali.
- I meccanismi percettivi e recettoriali durante l'attività motoria. Esercizi specifici con integrazioni musicali.
- Lo schema corporeo e l'immagine del sé.
- Esercizi generali e specifici: ascolto e consapevolezza tra corpo e mente.
- Gli aspetti mentali del movimento. Gli stati emozionali e la corporeità.
- Atletica leggera (Gare d'Istituto)
- Giornata dello Sport (Fine anno scolastico).
- Approfondimenti teorici annuali con lavori a gruppi:
- Progetti in microgruppi e gruppo classe, mantenendo l'unità di tutti gli allievi nello svolgimento del compito.
- Il corpo e i sistemi integrati. I nuovi paradigmi scientifici.
- Il sistema osteoarticolare e muscolare; gli effetti del movimento. Rielaborazione di un testo scritto.
- Curriculum Educazione Civica":
- "La salute dinamica. Un nuovo concetto di salute.
- La sindrome ipocinetica"
 - Verifiche e recuperi in itinere.
 - Valutazioni finali.

	<p>METODI STRUMENTI E SPAZI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Libri consigliati dall'insegnante. • Slide. Materiale cartaceo. Fotocopie. • Supporti video. • Lavori in power point. • Attrezzatura da palestra. • Il metodo di studio/ricerca, è stato organizzato considerando l'aspetto qualitativo e quantitativo dell'insegnamento.