

**CLASSE:** 4<sup>^</sup>T

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

**DOCENTE:** Federica Biolchini

**LIBRO DI TESTO:** TRAINING 4 LIFE

**ALTRI STRUMENTI:** Classroom, video su YouTube, film

**SPAZI:** Palestra, palestrina, campo polivalente della scuola, mura cittadine, aula

### **PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

#### **COMPETENZE:**

- Applicare corrette procedure di assistenza, aiuto, emergenza
- Organizzare un'attività motoria-sportiva
- Osservazione sistematica delle attività pratiche e tecniche
- Assumere e rispettare ruoli, arbitrare e tenere i punti, organizzare il gioco tra compagni
- Collaborare, scegliere, decidere
- Capire e interpretare le situazioni di gioco

#### **CONOSCENZE:**

- Fondamentali degli sport di squadra e individuali: pallacanestro, pallamano, calcetto, badminton, pallavolo, rugby, parkour, fitwalking, tennis tavolo, judo, tamburello
- Conoscere le forme principali di riscaldamento
- Le regole degli sport di squadra
- Le modalità di arbitraggio e segnatura punti degli sport di squadra

#### **ABILITÀ:**

- Sapersi organizzare nello spazio in situazioni di gioco
- Eseguire giochi a squadre con la palla (palla rilanciata, palla prigioniera, dodgeball)
- Eseguire i fondamentali degli sport di squadra e individuali: pallacanestro, pallamano, calcetto, badminton, pallavolo, rugby, parkour, fitwalking, tennis tavolo, judo, tamburello

#### **OBIETTIVI MINIMI:**

- Conoscere origini, modalità di gioco e regolamenti degli sport proposti
- Conoscere e saper dimostrare i vari fondamentali degli sport di squadra e individuali
- Gestire una camminata mantenendo un ritmo indicato
- Saper gestire un riscaldamento personale
- Conoscere le regole di un gioco e saperlo praticare nella sua forma essenziale

#### **UNITÀ DIDATTICHE – CONTENUTI:**

- Sport di squadra e sport individuali, i fondamentali: pallacanestro, pallamano, calcetto, badminton, pallavolo, rugby, parkour, tennis tavolo, judo, tamburello
- Fitwalking e cardio fitness: camminare e correre in ambiente naturale e al chiuso

#### **EDUCAZIONE CIVICA**

Basi di primo soccorso per un totale di 3 ore con il progetto 118scuola

### **PROGRAMMA SVOLTO DI SPORT E INCLUSIONE**

#### **COMPETENZE:**

- Organizzare e progettare un'attività psico-motoria per l'età anziana
- Osservazione sistematica delle attività pratiche e tecniche
- Organizzazione di un riscaldamento per l'età anziana
- Organizzare attività volte allo sviluppo delle capacità e abilità residue
- Sapersi porre con il giusto stile a un gruppo di anziani
- Scegliere il metodo didattico giusto per raggiungere l'obiettivo posto
- Saper entrare in relazione con gli anziani

- Saper adattare gli esercizi isotonici più semplici alle principali patologie di una persona anziana

#### CONOSCENZE:

- Le caratteristiche psicofisiche dell'anziano
- L'importanza dell'attività fisica per l'età anziana
- Le fasi di programmazione di un'attività fisica per l'età anziana
- I rischi dell'ipertensione e gli effetti dell'AF sulla patologia
- Il fenomeno delle cadute in età anziana
- Le tipologie di attività fisica indicate per l'età anziana

#### ABILITÀ:

- Predisporre un ambiente inclusivo per un gruppo di anziani
- Porsi in atteggiamento propositivo e proattivo per favorire lo sviluppo e il recupero psicofisico dell'anziano
- Condurre una sequenza di esercizi/attività per anziani
- Eseguire esercizi isotonici adattati all'età anziana
- Eseguire esercizi e percorsi che stimolano le capacità motorie residue e le capacità cognitive

#### OBIETTIVI MINIMI:

- Condurre una sequenza di esercizi/attività per anziani
- Eseguire esercizi isotonici adattati all'età anziana
- Porsi in atteggiamento propositivo e proattivo per favorire lo sviluppo e il recupero psicofisico dell'anziano

#### UNITÀ DIDATTICHE – CONTENUTI:

- Le caratteristiche psicofisiche dell'anziano: come si presenta un anziano: le principali patologie dell'anziano, la sarcopenia (definizione, segni, sintomi, diagnosi, cause, conseguenze, terapia e prognosi)
- Il rischio delle cadute in età anziana: cause e conseguenze; fattori ambientali, fattori fisici, fattori comportamentali, fattori psicologici; la sindrome ansiosa post caduta.; la prevenzione
- L'ipertensione: l'importanza dell'esercizio, il controllo della frequenza cardiaca, gli effetti dell'AF sulle patologie cardiovascolari

#### La programmazione dell'esercizio fisico:

- Le tappe della programmazione: anamnesi, scala ADL, Senior Fitness Test;
- Le tipologie di attività motoria che un anziano può affrontare: attività di forza, attività cognitive, attività di resistenza, attività di equilibrio
- Attività di forza: esercizi isotonici a corpo libero, esercizi adattati alle caratteristiche dell'anziano
- Attività di resistenza: controllo della fatica, scala di Borg e FCmax

I rappresentanti di classe

Prof.ssa Federica Biolchini

---

---

---