

ANNO SCOLASTICO 2022-2023

CLASSE: 5^T

DOCENTE: Sabrina Lopez

LIBRO DI TESTO: A.C. Cappellini, A. Naldi, F. Nanni, "Corpo Movimento Sport - edizione mista Vol. 1 e 2, ED. Markes, MI, 2016

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

#### **COMPETENZE:**

Organizzare un'attività motoria e sportiva

Organizzare un riscaldamento per l'attivazione funzionale

Assumere e rispettare ruoli

Capire e interpretare le situazioni di gioco

Organizzare il gioco tra compagni

Sapersi orientare nello spazio e nel tempo

Sperimentare tecniche di rilassamento e concentrazione

Saper programmare una dieta corretta in vista di impegni sportivi

#### **CONOSCENZE:**

Fondamentali degli sport di squadra: pallavolo, pallacanestro e pallamano

Conoscere l'apparato locomotore e il suo funzionamento: ossa, muscoli e articolazioni

Conoscere il meccanismo della contrazione muscolare (cenni)

Conoscere le diverse tipologie di contrazione muscolare

Conoscere le varie andature: camminata, camminata veloce, correre, balzi e saltelli

Conoscere i piccoli attrezzi e come utilizzarli: fitball, fasce elastiche, tappetini step, bilancieri e manubri, palle morbide e palloni leggeri.

Conoscere le principali caratteristiche di un allenamento cardio respiratorio

La dieta bilanciata, come alimentarsi in modo corretto.

**ABILITA':**

Utilizzare i fondamentali degli sport di squadra e individuali negli esercizi e nel gioco  
Saper combinare i movimenti degli arti inferiori e superiori in un riscaldamento sportivo  
Saper allenare i vari distretti muscolari (i principali) con i piccoli attrezzi o a corpo libero  
Sapersi organizzare nello spazio in situazioni di gioco  
Preparazione per attività individuali con e senza attrezzi  
Esercizi di mobilità articolare e flessibilità  
Andature  
Eseguire giochi a coppie e a gruppi con e senza attrezzi  
Eseguire giochi a squadre con palla (rilanciata, avvelenata, prigioniera, ecc)

**OBIETTIVI MINIMI:**

Dimostrare 3 esercizi di mobilità (busto, arti superiori, arti inferiori).  
Portare a termine un circuito di tonicità.  
Conoscere l'apparato locomotore e il suo funzionamento: ossa, muscoli e articolazioni  
Conoscere e saper utilizzare nel modo corretto i termini di movimento  
Conoscere due giochi di gruppo  
Eseguire correttamente un movimento di 2 gesti associati (es. correre palleggiando al suolo)  
Rilevare la FC prima e dopo lo sforzo. Portare a termine una prova di resistenza (6" di corsa continua).  
Gestire una camminata mantenendo un ritmo indicato.  
Saper gestire un riscaldamento personale  
Conoscere le regole di uno sport di squadra  
Conoscere le diverse tipologie di riscaldamento  
Conoscere le diverse tipologie e tecniche di stretching  
Andature ritmiche e coordinative  
Esercizi con piccoli e grandi attrezzi, esercizi elementari di busto e arti  
Imparare e conoscere le regole di gioco di gruppo e di squadra  
Conoscere le regole di un gioco e praticarlo in forma essenziale

**UNITA' DIDATTICHE – CONTENUTI:**

1. I piani e gli assi di riferimento
1. I 3 assi e i 3 piani di movimento
2. I termini di movimento (flessione, estensione, abduzione, adduzione, rotazione, circonduzione)
2. L'apparato locomotore
1. L'apparato scheletrico: scheletro assile, scheletro appendicolare, articolazioni
2. L'apparato muscolare: il muscolo, le funzioni, l'organizzazione strutturale del muscolo scheletrico, il sarcomero, il muscolo liscio, il muscolo cardiaco, la contrazione muscolare, i tipi di contrazione muscolare

Fit Walking e cardio fitness

Fitness: esercizi con piccoli attrezzi

I principi nutritivi

Collegamento tra stress alimentazione e disturbi del sonno: i radicali liberi

Alimentazione prima di una gara sportiva

Esercizi di core stability

3. Le fasi dell'allenamento
  - a. Il riscaldamento: le fasi, gli obiettivi, i principi
  - b. Le fasi centrale: l'allenamento di forza, l'allenamento di resistenza (cenni)
  - c. Lo stretching.
4. I fondamentali degli sport di squadra trattati.

CLASSE: Quinta T

DOCENTE: Sabrina Lopez

LIBRO DI TESTO: A.C. Cappellini, A. Naldi, F. Nanni, "Corpo Movimento Sport - edizione mista Vol. 1 e 2, ED. Markes, MI, 2016

### PROGRAMMA di Scienze **motorie e sportive SPORT & INCLUSIONE**

#### **COMPETENZE:**

Saper applicare strategie di gioco negli sport di squadra inclusivi.

Sperimentare nuove specialità sportive adattate alle disabilità trattate.

Riconoscere i principali bisogni sia fisici/funzionali che psicologici/relazionali per poter organizzare un intervento individuale adattato per soggetti fragili (minore, disabile e anziano)

Lavorare in gruppo per proporre e condurre un'attività motoria rivolta a soggetti fragili

Comprendere le peculiarità dello sport per i diversamente abili.

Promuovere l'inclusività nello sport.

Saper entrare in relazione con persone diversamente abili.

Essere in grado di utilizzare tutte le conoscenze acquisite in ambito espressivo al fine di instaurare una relazione empatica con soggetti fragili.

#### **CONOSCENZE:**

Lo sport e la disabilità.

Basket e sitting volley - sport di squadra inclusivi: fondamentali e regole.

Judo e Canoa sport individuali inclusivi - principali movimenti.

Principali caratteristiche delle attività ludico motorie per soggetti fragili.

Le principali patologie di un soggetto anziano (ipertensione, sarcopenia, depressione)

I benefici dell'attività fisica nei soggetti fragili (minore, anziano, disabile)

L'importanza del gioco e dell'attività motoria in età evolutiva

I benefici dell'attività motoria nell'età evolutiva

La relazione con l'altro *diverso da me* come nasce e come si consolida: i linguaggi non verbali, la danza e l'espressività motoria, il teatro e la prossemica.

Tecniche per rilassarsi e concentrarsi: Yoga e respirazione.

**ABILITA':**

Sperimentare una partecipazione attiva anche in nuovi sport.

Eseguire i fondamentali del Basket e del Sitting Volley

Sperimentare nuovi linguaggi: il corpo ed il linguaggio non verbale: danza e movimento.  
Collaborare in un'attività di gruppo.

Rilevare problematiche sociali relative a salute, sport e disabilità.

Consolidare l'accettazione dell'altro e della sua unicità.

Gestire la relazione in modo empatico e solidale.

Sperimentare una partecipazione attiva nel mondo del volontariato o in ambienti educativi (esperienze del tirocinio nel triennio).

Saper riconoscere il valore dello sport leale e inclusivo.

**OBIETTIVI MINIMI:**

Giocare una partita di Basket nel ruolo 3

Eseguire in modo corretto il palleggio del Sitting Volley da seduti

Mantenere in modo corretto la posizione di equilibrio del Judo, saper eseguire una caduta

Saper tenere la pagaia e conoscere la tecnica per salire sulla canoa.

Organizzare un gioco/attività per includere persone con deficit visivo

Organizzare, gestire e condurre una sequenza di esercizi/giochi/attività per bambini della scuola materna e della scuola elementare

Organizzare, gestire e condurre una routine di esercizi per anziani

Organizzare un'attività motoria per disabili psichici

**UNITA' DIDATTICHE – CONTENUTI:**

Sperimentazione di sport adattati: attività ludico-motorie

Sport di squadra Basket e Sitting Volley: regole e fondamentali di gioco

Sport individuali: Judo e Canoa: movimenti principali

Le paralimpiadi: storia del movimento olimpico

Visita allo Stadio Paola Mazza: accessibilità e razzismo

Sport, razzismo e regolamenti internazionali

L'importanza dello sport.

I benefici dell'attività fisica

Caratteristiche psicofisiche dell'anziano: cambiamenti fisici e psichici

il rischio delle cadute nell'età anziana

le principali patologie dell'anziano

la sarcopenia: definizione, il ciclo della sarcopenia, segni, sintomi, diagnosi, cause e conseguenze.

la programmazione dell'esercizio fisico: anamnesi, test funzionali.

le principali caratteristiche dell'attività motoria per l'anziano: equilibrio, forza e resistenza, mobilità articolare e attività ludico-motorie per rinforzare le relazioni e i contatti sociali. La ginnastica dolce.

Gli schemi motori di base

Le abilità motorie

Le capacità motorie: definizione, classificazione, capacità condizionali, capacità coordinative generali e capacità coordinative speciali.

Il gioco: l'importanza del gioco in età evolutiva

Lo sviluppo psicomotorio e lo schema corporeo: le fasi e l'importanza dell'ambiente esterno.

La relazione con le figure di accudimento nel primo anno di vita: la relazione tonico-affettiva.

La pratica psicomotoria.

Il minore disabile: attività fisica per minori con sindrome di Down, Diabete e Autismo