

## Programma di Scienze Motorie

Classe 3C Liceo Classico

Prof. Francesco D'Argento

L'educazione fisica contribuisce in maniera importante allo sviluppo della persona e del cittadino educando alla percezione, all'apprendimento ed alla competizione, nel rispetto delle regole civili e sportive. La conoscenza del proprio corpo come unità psicofisica, la consapevolezza di essere unici con potenzialità e limiti.

Il rispetto di sé stessi ed il confronto con gli altri che contribuisce ad una crescita equilibrata, il gioco libero che diventa sport quando le regole sono condivise, lo sport vissuto come divertimento per non dimenticare il gioco.

- Concetti di base anatomico funzionale
- Assi e piani di riferimento
- Nomenclatura specifica dei movimenti
- Ginnastica posturale
- Coordinazione dinamica
- Potenziamiento fisiologico
- Esercitazioni ginniche funzionali alle discipline sportive.

Il Fair Play

- Concetto di gioco corretto

Concetti di base sul primo soccorso:

- Concetto di omissione di soccorso, reato contro la persona art. 593
- Riconoscimento delle situazioni di soccorso (soffocamento, shock elettrico, arresto cardiaco, ferite, traumi osteoarticolari.
- Riconoscimento del polso carotideo e radiale
- Protocolli di intervento (manovra di Heimlich pediatrica e su adulti, massaggio cardiaco ecc.)
- Conoscenza ed uso del DAE defibrillatore semiautomatico esterno.
- BLS/D prova pratica di rianimazione e protocollo operativo visione filmati tramite LIM

Sport di squadra:

La pallavolo:

- Descrizione e regole di gioco
- Fondamentali Individuali (attacco e difesa)
- I ruoli
- I fondamentali di squadra

Il Calcio a 5:

- Le regole di gioco

- La durata della gara
- I fondamentali individuali
- I fondamentali di squadra

#### Il Basket:

- Le regole di gioco
- I fondamentali di attacco e di difesa
- I ruoli
- I fondamentali di squadra

#### Sport Individuali:

##### Atletica leggera:

- La corsa veloce (appoggio del piede coordinazione generale e specifica esercitazioni: skip, calciata dietro, passo ed impulso, corsa balzata, frequenze di appoggio).
- La corsa di resistenza (test di Cooper)
- I salti
- I lanci

#### Il Nuoto:

- Lo stile libero
  - La rana
  - Il dorso
  - Il delfino
- Concetto di acquaticità, galleggiamento, scivolamento, virate semplici ed a capovolta, andature natatorie ed esercizi specifici, coordinazione tra bracciata ed atto respiratorio, tecniche di apnea.

#### Test Motori:

- Test di Cooper
- Test Navetta
- Circuit Training
- Test della Funicella
- Test forza addominale
- Test elasticità ischio crurali
- Test di resistenza alla sospensione alla spalliera
- Test stili natatori e di apnea

#### Spazi:

Per le lezioni relative al programma sono stati utilizzati tutti gli ambienti scolastici disponibili, le relative strutture esterne della Cittadella dello Studente

#### Tempi:

Sulla base delle risorse logistiche della scuola si è seguita una logica consequenziale relativa alla contingente utenza degli spazi adibiti alle attività di tipo motorio ed alla variabilità delle condizioni climatiche.

Valutazioni:

Sono state utilizzate tabelle valutative di carattere oggettivo pertanto i voti sono scaturiti dalla somma dei risultati conseguiti.

Sono state usate valutazioni sommative relative a descrittori motori e comportamentali che evidenziassero il grado di miglioramento motorio e di socializzazione attiva dei singoli alunni attraverso l'osservazione sistematica sia durante le lezioni che durante le fasi di gioco.

Il Docente

Prof. Francesco D'Argento