PROGRAMMA SVOLTO A.S.2019/2020

A048- Scienze motorie e sportive

CLASSE V SEZ. C IPSSAR SEZ. ANN. CONVITTO BONGHI

Esercitazioni sulla tecnica della corsa e varie andature. Corsa di resistenza, ripetute, intervallate, con variazione di ritmo. Test di Cooper con l'utilizzo dello smartphone con l'ausilio di applicazione per monitorare l'attività fisica (BYOD).
Test motori di ingresso.
Esercizi, percorsi, giochi e prove motorie per gli schemi motori di base e di percezione del proprio corpo. Esercizi per la presa di coscienza del proprio schema corporeo.
Esercizi di coordinazione generale e speciale: a corpo libero, a coppie, progressioni, circuiti. Esercizi posturali. Esercizi di preparazione e svolgimento dei test di verifica.
Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali: a corpo libero, con piccoli attrezzi, circuiti, progressioni anche con l'utilizzo dello smartphone con l'ausilio di applicazione per monitorare l'attività fisica (BYOD).
Esercitazioni per l'incremento della mobilità articolare attraverso le metodiche degli esercizi attivi e dello stretching muscolare.
Esercizi propedeutici all'acquisizione di elementi di preacrobatica (rotolamenti, candela).
Giochi individuali: tennis da tavolo e regolamento di base.
Giochi sportivi: esercitazioni a carattere generale di dimestichezza con la palla. Foursquare. Esercizi di percezione delle distanze e valutazione delle traiettorie per l'allenamento dei fondamentali della pallavolo. Esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali del palleggio, del bagher e della battuta. Principali regole del gioco della pallavolo.
Primo soccorso: Come si presta il primo soccorso- Le emergenze e le urgenze: l'arresto cardiaco, la RCP, il soffocamento e la manovra di Heimlich, lo shock, il trauma cranico, il colpo di calore, l'ipotermia e l'assideramento - Come trattare i traumi più comuni: contusioni, ferite, emorragie, lipotimia, crampo muscolare, contrattura, stiramento e strappo muscolare, distorsioni , lussazioni, fratture .
Salute e benessere:Il concetto di benessere e salute dinamica. I fattori e i pilastri della salute. Il mantenimento del benessere ed educazione alla salute.
Salute diritto e dovere del cittadino. OMS e la conferenza di Ottawa. Art.32 della Costituzione. I rischi della sedentarietà. Il movimento come prevenzione. 10000 passi al giorno: una (sana) trovata pubblicitaria. Attività fisica, esercizio fisico, sporto: livelli di attività fisica secondo le raccomandazioni dell'OMS.
Conoscere le norme comportamentali della DaD.

Lucera, 10/06/2020

Il docente

Maria Luisa di Lorenzo