

## PROGRAMMA FINALE

Anno Scolastico: 2023/2024

Indirizzo: Scienze Umane

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: **4C**

Docente: Forma Cristina

### COMPETENZE MOTORIE:

- Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento.
- Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie.
- Attività sportive di squadra - le regole - il fair play.
- Salute e benessere, sicurezza e prevenzione.
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

### LA RILEVAZIONE DEI LIVELLI INIZIALI È AVVENUTA ATTRAVERSO I SEGUENTI TEST E ANALISI DELLE SITUAZIONI MOTORIE

- Test motori: di forza, di velocità e di coordinazione.

### POTENZIAMENTO GENERALE

- Apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio.

### POTENZIAMENTO SPECIFICO

- Sviluppo della forza, della velocità, della resistenza e della mobilità articolare.
- Esercizi a corpo libero: esercizi eseguiti in varia ampiezza e in situazioni spazio-temporali varie.
- Esercizi di destrezza, di agilità e coordinazione ai grandi e piccoli attrezzi.

### PALLAVOLO E PALLACANESTRO

### EDUCAZIONE CIVICA

- Lo sport come mezzo di inclusione (Special Olympics).
- La sicurezza stradale.
- Primo Soccorso e Pronto Soccorso. Nozioni di Primo Soccorso nei traumi sportivi.