



## Programma svolto

Anno scolastico 2023 – 2024

Materia: Scienze Motorie

Classe:4ACBS

n° ore settimanali: 2

Insegnante: prof. **Claudio Zamunaro**

### **1 – Incremento e sviluppo delle capacità organico muscolari e delle capacità coordinative.**

Riflettere e riconoscere le proprie preferenze motorie in base ai propri punti di forza e di debolezza. Evidenziare gli aspetti positivi e negativi collegandoli alla sfera etica, morale, sociale. Gli effetti del movimento: esecuzione in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza. Movimento attiva cambiamenti fisiologici, strutturali, morfologici. Il movimento strumento di sviluppo. Gli effetti del movimento sui vari apparati: osseo, articolare, muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio. Le capacità e le abilità motorie, le capacità coordinative generali e speciali, le capacità condizionali: mezzi e metodi per lo sviluppo delle capacità con attività individuali e di squadra.

### **2 – Discipline individuali, unità didattiche, obiettivi e finalità proposte.**

Educazione alla resistenza in età evolutiva, definizione concetto di resistenza, la resistenza nella scuola secondaria di secondo grado. Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione. Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche. Ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive con sport di squadra e individuali. Specializzazione nel ruolo più congeniale alle proprie caratteristiche.. Conoscenza di discipline poco praticate (badminton, tchoukball, ultimate frisbee, dodgeball ) e relative regole di gioco; tecnica sportiva e conoscenza delle proprie potenzialità. Primo soccorso in caso di traumi e piccoli incidenti durante l'attività.

### **Materiale didattico utilizzato:**

Fotocopie fornite dal docente dal testo "ATTIVI" - Sport e sane abitudini - edito da DeA –Marietti Scuola

Salò, 01 giugno 2024

L' insegnante: Claudio Zamunaro