



PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023-24

MATERIA: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: **5AMC POLO SCIENTIFICO TECNICO PROFESSIONALE FERMI-GIORGI**

Docente: **SILVIA PETRI**

OBIETTIVI DISCIPLINARI/CONTENUTI DIDATTICI:

### **MOVIMENTO**

Le Capacità Motorie:

Sviluppo delle capacità condizionali: esercizi ai piccoli e grandi attrezzi, andature tecniche, esercizi preatletici, stretching, vari tipi di balzi, ostacolini, esercizi di mobilità articolare e potenziamento muscolare, corse di velocità

Sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali

Metodi di allenamento più comuni (Circuit training, serie e ripetizioni)

### **SPORT, REGOLE E FAIR PLAY**

NUOTO obiettivi:

Saper eseguire la nuotata crawl-rana-dorso

Attività: esercitazioni di tecnica e didattica

TENNIS TAVOLO obiettivi:

Conoscere e saper maneggiare in modo funzionale una racchetta e una pallina

Conoscere le regole principali del gioco

Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali principali del gioco

Giocare una partita in singolo e doppio

Attività: tecnica e didattica dei diversi fondamentali, partite in singolo e doppio

BASKET obiettivi:

Conoscere le regole principali del gioco

Saper maneggiare il pallone

Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali individuali del gioco

Giocare una partita su campo ridotto e regolare

Attività: tecnica e didattica dei diversi fondamentali, partite con numero ridotto di giocatori e regolamentare

**PALLAVOLO** obiettivi:

Saper maneggiare il pallone

Conoscere le regole principali del gioco

Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali individuali del gioco

Giocare una partita su campo regolare

Attività: tecnica e didattica dei diversi fondamentali, partite con numero ridotto di giocatori e regolamentare

**CALCIO A 5** obiettivi:

Conoscere le regole principali del gioco

Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali principali del gioco

Giocare una partita su campo ridotto e regolare

**TEORIA:**

Prevenzione e sicurezza nelle emergenze:

- BLS-D (Basic Life Support and defibrillation):

Come intervenire in caso di emergenza sanitaria

Catena della sopravvivenza: allarme precoce, RCP, valutazione attività respiratoria e cardiaca, massaggio cardiaco, defibrillazione con il DAE

Posizione laterale di sicurezza

- Incidenti domestici:

Il soffocamento

La manovra di Heimlich nell'adulto e nel bambino.