|  |
| --- |
| **MINISTERO DELL’ISTRUZIONE, DELL’UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA** |
| **PROGRAMMA SVOLTO****Anno Scolastico 2020-2021** **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**Classe **3** sez. **E****Docente: Maddaloni Stefano** **Testo: Più Movimento Slim** **Autore: Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa** **Casa Editrice: Marietti Scuola** **Ore settimanali: 2** |
|  |

 **MODULO 1° -** **EDUCAZIONE ALLA CONVIVENZA CIVILE E DEMOCRATICA**

**U.A. -**  Regolamento misure di prevenzione e contenimento della diffusione del SARS-COV2 in classe e in palestra.

**U.A. -**  Regolamento di palestra – attività fisica e sportiva a scuola.

**U.A. -** Codice Europeo di Etica Sportiva e Fair Play

|  |  |
| --- | --- |
| **Conoscenze** | **Competenze** |
| * Lo sport, valori e regolamenti.
 | * Integrarsi nel gruppo di cui si condividono e si

rispettano le regole. |

 **MODULO 2°–**  **CONTRO LE DIPENDENZE, PRIMO INTERVENTO**

U.A. L’apparato cardiovascolare

U.A. Le dipendenze (fumo, alcol, droghe, ludopatia, etc.) e doping.

U.A. Norme di primo intervento e BLSD.

|  |  |
| --- | --- |
| **Conoscenze** | **Competenze** |
| * Conoscenza della terminologia scientifica
* Conoscenza delle sostanze e loro effetti
* Conoscenza dei principali traumi.
* Conoscenza procedure del BLSD.
 | * Consapevolezza del funzionamento della “macchina umana”.
* Consapevolezza del concetto di “salute”.
* Saper distinguere tra un infortunio lieve e uno grave e come intervenire.
 |

**MODULO 3°– potenziamento fisiologico**

L’attività pratica è stata svolta rispettando il regolamento d’Istituto e la normativa Covid-19 tra cui:

* Attività in palestra: distanza 2 metri svolta nello spazio personale contrassegnato;
* Attività all’esterno: distanza 1 metro svolta nello spazio indicato.

U.A. 1 La ginnastica.

U.A. 2 Il preatletismo.

U.A. 3 Il potenziamento capacità motorie.

U.A. 4 Fondamentali individuali dei giochi sportivi rispettando le distanze.

|  |  |
| --- | --- |
| **Conoscenze** | **Competenze** |
| * Rappresentazione interna dei rapporti spaziali con l’ambiente e con gli altri.
* Conoscenza della terminologia tecnica
* Conoscenza delle finalità e criteri d’esecuzione degli esercizi.
* Conoscenza delle regole sportive.
 | * Equilibrio statico e dinamico.
* Coordinazione.
* Coordinazione nei vari giochi di squadra.
* Saper arbitrare le attività sportive affrontate nel corso dell’anno.
 |

**MODULO 4°– EDUCAZIONE CIVICA**

Il modulo di Educazione Civica è stato svolto tenendo conto delle indicazioni decise dal Consiglio di classe. Dunque sono state dedicate 5 ore di lezione affrontando i seguenti argomenti:

1 ora – Lo sport come valore sociale

1 ora – Il gruppo e il senso di appartenenza

1 ora – Il primo soccorso

1 ora – Primo soccorso e infortuni lievi

1 ora – Il defibrillatore

**ATTREZZATURE E SPAZI**

Le attività sono state svolte nei locali delle palestre o all’interno degli spazi della scuola.

**STRUMENTI :**Testo in adozione, materiale dal web Cronometro, Fettuccia Metrica, Computer, Audiovisivi, sito didattico MyFermi, piattaforma Axios-Collabora.

Tivoli, 8/06/2021 Il Docente

 Prof. Stefano Maddaloni