

PROGRAMMA SVOLTO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. BALDO DANILO SINACORI

A.S. 2024/2025

Materia:	Scienze Motorie e Sportive	
Classe:	IV A Scientifico	
Insegnante:	Sinacori Baldo Danilo	
Libri di testo:	PIU' MOVIMENTO SLIM+EBOOK (Marietti Scuola).	
TITOLO MODULO		ARGOMENTI
1.	Movimento e corpo	Test palla medica da 2 Kg: • Dorsale; • Laterale • Petto 1. Attività ed esercizi di rafforzamento a carico naturale, esercizi per la mobilità e la scioltezza articolare, di allungamento, di preatletismo. 2. Attività ed esercizi specifici della forza, dell'equilibrio, di coordinazione generale, per il controllo della respirazione. 3. Attività sportiva individuale: corsa di resistenza, corsa veloce, ginnastica generale. 4. Attività sportiva in coppia: fondamentali del Padel e del tennis 5. Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali. 6. L'equilibrio. 7. Ginnastica posturale.
2.	Gioco e sport	1. L'aspetto educativo e sociale del gioco 2. Tecniche delle discipline sportive praticate e non praticate; 3. Fondamentali di squadra, ruoli dei giocatori e principali schemi di gioco della pallavolo e del basket. 4. I regolamenti e le tecniche delle discipline sportive praticate. 5. L'atletica Leggera 6. Il calcio a 5. 7. Il tennis 8. Il Padel. 9. Il Paintball
3.	Salute e Benessere	TEORIA 1. Il Linguaggio verbale, mimico, espressivo e gestuale. 2. Il primo intervento - Massaggio cardio-respiratorio. 3. I vari traumi e come intervenire. 4. Il concetto di salute dinamica. 5. I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute 6. Fondamentali tecniche di rilassamento e la prevenzione degli scompensi posturali. 7. Concetti di anatomia e fisiologia del corpo umano; 8. Le principali funzioni fisiologiche in relazione alle attività fisiche. 9. I muscoli: lisci, striati e cardiaco 10. L'energetica muscolare: A. L'ATP; B. I metabolismi aerobici e anaerobici
4.	Educazione Civica	Il primo soccorso in ambiente naturale