



ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SUPERIORE "MARGARITONE"  
ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER L'INDUSTRIA E L'ARTIGIANATO "MARGARITONE"  
:Via Fiorentina, 179 - 52100 AREZZO

## PROGRAMMA SVOLTO

Docente \_\_\_\_\_ Alice Butti \_\_\_\_\_

Disciplina \_\_\_\_\_ Scienze Motorie e Sportive \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_ 5°CSS \_\_\_\_\_ Anno Scolastico \_\_\_\_\_ 2023/24 \_\_\_\_\_

Contenuti	Conoscenze	Periodo (mese)
Fondamentali e regolamenti dei principali sport individuali e di squadra: pallamano, pallavolo, pallacanestro, dodgeball, rugby touch e ginnastica ritmica. Studio dei ruoli, degli spazi, dell'organizzazione del gioco e dell'arbitraggio. Organizzazione partite. Occasioni di riflessione su comportamenti sportivi corretti e fair play.	Gli sport individuali e di squadra: fondamentali, regole ed organizzazione. Elementi fondamentali dell'etica dello sport: rispetto delle regole e fair play. Gli schemi motori connessi alle specifiche attività sportive.	Trasversale nell'a.s. - Maggio - Giugno
Attività di riscaldamento generale, esercitazioni e test motori sulle diverse capacità coordinative e condizionali. Esercizi pratici, a corpo libero e con attrezzi, di rinforzo dei principali gruppi muscolari e esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare con riferimenti all'anatomia umana. Paramorfismi e dismorfismi del rachide ed esercizi alla scala curva. Attività in circuito e in percorso motorio. Studio della struttura di un brano musicale e abbinamento al movimento attraverso piccole coreografie di aerobica o danza sportiva.	Il corpo umano e la sua funzionalità, conoscenza del sistema muscolo-scheletrico. Le capacità coordinative e condizionali. Le capacità coordinative di ritmo e ritmizzazione attraverso attività con musica.	Novembre- Dicembre

<p>Esercitazioni pratiche di educazione alla sicurezza, nozioni teoriche di primo soccorso e traumatologia.</p> <p>Simulazioni singole e a coppie, con e senza manichino, delle tecniche BLSD con defibrillatore semiautomatico esterno.</p> <p>Esame per il rilascio della certificazione di esecutore laico BLSD.</p>	<p>Conoscenze relative alla prevenzione degli infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità. Gli interventi di primo soccorso e la procedura BLSD.</p> <p>Conoscenza e utilizzo del DAE: defibrillatore semiautomatico esterno.</p>	<p>Gennaio Febbraio</p>
<p>Lezioni frontali e esercitazioni pratiche sulla comunicazione non verbale e sull'espressività corporea.</p> <p>Simulazioni e attività propedeutiche alla preparazione di un colloquio di lavoro.</p>	<p>Conoscenza della comunicazione non verbale in connessione al colloquio di lavoro, analisi delle caratteristiche dei messaggi corporei non verbali e loro decodifica.</p>	<p>Marzo Aprile</p>

Arezzo, \_\_\_\_\_

Firma del docente \_\_\_\_\_

Firma degli Alunni \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_