



# ISTITUTO MATTEI

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

**CLASSE: IVA/c**

**ANNO SCOL : 2015/2016**

### TEORIA

I disturbi alimentari: anoressia nervosa, la bulimia, l'obesità.

Primo Soccorso nell'esercizio fisico.

Come sostenere o ripristinare le funzioni vitali

La rianimazione cardiopolmonare

Il massaggio cardiaco e la respirazione bocca a bocca

Pallavolo: Storia e regolamento.

Dal momento che quest'anno scolastico è stato contrassegnato dall'assenza della palestra per lavori di ristrutturazione, le attività pratiche si sono limitate a esercitazioni fatte nello spazio esterno della scuola o nei campetti Nike (con autorizzazione scritta dei genitori degli allievi)

### POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

Esercizi per il miglioramento della resistenza, della velocità e delle grandi funzioni organiche; esercizi a carico naturale; esercizi di opposizione e resistenza; camminare ad andatura sostenuta; correre per durate e ritmi progressivamente crescenti; scatti ed allunghi; esercizi a corpo libero.

### RIELABORAZIONE E CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Affinamento ed integrazione degli schemi motori acquisiti nei precedenti periodi scolastici mediante esercizi intesi come mezzi di verifica del rapporto del corpo con l'ambiente.

### CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO

Esercizi intesi a far conseguire la consapevolezza dei propri mezzi e a superare con gradualità le difficoltà; organizzazione di giochi che implicino il rispetto delle regole predeterminate, l'assunzione di ruoli, l'applicazione di schemi di gara laddove lo spazio a disposizione lo ha consentito; affidamento a rotazione di compiti di giuria e di arbitraggio.

### CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

Pallavolo: Fondamentali individuali (palleggio, bagher, schiacciata, battuta e muro) e di squadra.

DOCENTE  
Consiglia Cicatiello

