



Istituto Tecnico Industriale Statale “GALILEO  
GALILEI”  
52100 AREZZO Via Dino Menci, 1 - C.F.:  
80002160515 – C.M.: ARTF02000T  
Tel. 05753131 – Fax 0575313206  
Posta elettronica: artf02000t@istruzione.it;  
artf02000t@pec.istruzione.it  
Sito Internet: <http://www.itisarezzo.edu.it>



## PROGRAMMA D' INSEGNAMENTO

### SVOLTO

**Dalla Prof.ssa DANTI MARIDA**

**Insegnante di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Nella classe 5 BCM**

**Per l'Anno Scolastico 2023/2024**

## PROGRAMMA SVOLTO

### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- la percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive e potenziamento fisiologico
- lo sport, le regole e il fair play;
- salute, benessere, sicurezza e prevenzione;
- relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

### CONOSCENZA DELLE PRINCIPALI FUNZIONI DEL CORPO UMANO:

Ossa, articolazioni e muscoli.

Colonna Vertebrale e postura: differenza tra paramorfismo e dismorfismo. Scoliosi, cifosi, lordosi, scapole alate, piede piatto, ginocchio valgo e varo.

Sicurezza e prevenzione degli infortuni: a scuola durante l'attività sportiva e nei luoghi di lavoro.

Anatomia umana: apparato muscolo scheletrico, cardiocircolatorio, respiratorio, riproduttivo.

Benefici del movimento ed importanza dell'allenamento. Equilibrio statico e dinamico. Equilibrio psico-fisico. Il rilassamento fisico: ginnastica posturale e respiratoria. Il rilassamento mentale: training-autogeno. Equilibrio tra fattori determinanti della salute, la dieta equilibrata.

Linguaggio del corpo: comunicazione gestuale, comunicazione corporea nello sport, la comunicazione sociale, il comportamento comunicativo, l'acrosport, la comunicazione sportiva attraverso mass media.

Muoversi nello spazio-tempo: la velocità, il tempo di reazione, il timing, il ritmo di esecuzione, lo spazio individuale, il tempo e l'allenamento, la traiettoria.

Il concetto di corporeità: la sensazione e la percezione. La percezione di sé, i differenti tipi di percezione, il rilassamento, la memoria e l'attenzione, la memoria motoria.

Educazione all'affettività: comportamenti responsabili per prevenire le malattie sessualmente trasmissibili.

Educazione alla salute: promozione di una cultura della salute come fonte di prevenzione alle malattie. Educazione alimentare come prevenzione ai disturbi alimentari.

Forma e benessere: Educazione alimentare, comportamenti alimentari, la salute dinamica, la back school, il fitness, l'attività in ambiente naturale, il doping, uso e abuso di fumo, alcol, droghe, farmaci e sostanze dopanti.

Il sonno: importanza del sonno come prevenzione alla salute. Benefici, patologie e disturbi.

Igiene della persona. Esami clinici: Pap-test, Ecografia del seno e dell'addome, mammografia per la prevenzione dei tumori femminili.

### Primo soccorso: il massaggio cardiaco e l'uso del Defibrillatore.

BLS/D massaggio cardiaco e applicazione del DAE.

Basic Life Support and Defibrillation: Progetto Arezzo Cuore, cause e statistiche relative all'arresto cardiaco, approccio e intervento in casi di arresto cardiaco, comunicazione con le strutture di soccorso, valutazioni del caso, tecnica per le compressioni toraciche esterne e uso del defibrillatore.

**CONOSCENZA DELLE VARIE ATTIVITA' SPORTIVE:**

Giochi di gruppo e a squadre. Fondamentali individuali e di squadra: Basket; Pallavolo, Calcetto. Olimpiadi e Paraolimpiadi. Storia dello sport, storia delle tradizioni popolari e delle danze popolari. L'educazione fisica a confronto nei regimi democratici e totalitari.

**EDUCAZIONE CIVICA:**

- Etica sportiva. Fair play.
- Alimentazione e disturbi correlati

Le ore dedicate ai moduli di educazione civica concorrono al raggiungimento delle 33 ore come previsto dalla L.92/2019.

Arezzo, li 10/06/2024

La Docente

Prof.ssa DANTI MARIDA

Gli Alunni

.....

.....

.....