

Classe 1C A.S. 2022/2023

PROGRAMMA SVOLTO

1. La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:

pratica dei giochi sportivi di squadra:

- la pallavolo e il basket,
- stimolazione delle capacità sensoriali e percettive,
- consolidamento degli schemi motori di base.

Le basi biologiche del movimento umano:

- Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore.

2. Lo sport, le regole e il fairplay:

la pratica dei giochi sportivi di squadra ha stimolato, attraverso il rispetto delle regole di gioco il rispetto dell'avversario ed il sostegno ai compagni di squadra e al gruppo, lo sviluppo di quei valori dello sport riconducibili ad un atteggiamento corretto verso la pratica dello sport.

- Regolamenti di gara e di gioco,
- aspetti tecnici e conoscenza degli sport,

3. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:

- Conoscenza dei problemi legati all'ambiente, al clima e ai pericoli in ambienti diversi da quelli frequentati abitualmente. (ipotermia, assideramento congelamento, colpo di sole e colpo di calore)

4. Salute, benessere e prevenzione:

Sicurezza e prevenzione ed elementi di primo soccorso:

- principi di prevenzione nell'ambiente di lavoro nelle attività motorie e sportive, igiene dell'abbigliamento e comportamenti corretti nello svolgimento delle attività motorie.

Educazione civica

- la regola come principio di convivenza, e di prevenzione degli infortuni sul luogo di lavoro. dispositivi di protezione personale e adeguatezza dell'abbigliamento al luogo di lavoro.
- Le attività sportive in ambiente naturale.

Il docente
(Prof. Aldo Cimino)



PROGRAMMA SVOLTO

1. La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:

pratica dei giochi sportivi di squadra:

- la pallavolo e il basket,
- stimolazione delle capacità sensoriali e percettive,
- consolidamento degli schemi motori di base.
- Le basi biologiche del movimento umano:
- Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore, del sistema cardio-circolatorio.

Lo sport, le regole e il fairplay:

la pratica dei giochi sportivi di squadra ha stimolato, attraverso il rispetto delle regole di gioco il rispetto dell'avversario ed il sostegno ai compagni di squadra e al gruppo, lo sviluppo di quei valori dello sport riconducibili ad un atteggiamento corretto verso la pratica dello sport.

- Regolamenti di gara e di gioco,
- breve storia degli sport,
- aspetti tecnici e conoscenza degli sport,

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:

sviluppo di problematiche legate all'ambiente, al clima e ai pericoli in ambienti diversi da quelli frequentati abitualmente. (ipotermia, assideramento congelamento, colpo di sole e colpo di calore)

Salute, benessere e prevenzione:

Sicurezza e prevenzione ed elementi di primo soccorso:

- principi di prevenzione nell'ambiente di lavoro nelle attività motorie e sportive, igiene dell'abbigliamento e comportamenti corretti nello svolgimento delle attività motorie.
- conoscenza dei principali traumi osteo muscolari, delle ferite cutanee, delle patologie correlate all'ambiente di lavoro (ipotermia e ipertermia) sapere intervenire in caso di frattura, distorsione o lussazione, ferita della cute, ustione, sindrome ipotermica e ipertermica, posizione di sicurezza e posizione antishock, tecnica RCP.

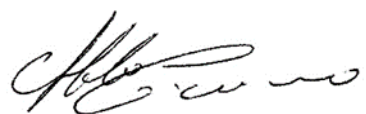
Elementi di alimentazione:

macronutrienti e micronutrienti nella dieta dello sportivo e differenziazione dello stile alimentare a seconda dello sport praticato.

Educazione civica:

- La regola nello sport: La regola come principio di convivenza, e di prevenzione degli infortuni sul luogo di lavoro. Dispositivi di protezione personale e adeguatezza dell'abbigliamento al luogo di lavoro.
- la sicurezza nelle attività motorie e sportive in ambiente naturale, principi di prevenzione, di traumatologia e primo soccorso

Il docente
(Prof. Aldo Cimino)



PROGRAMMA SVOLTO

1. La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:

pratica dei giochi sportivi di squadra:

- la pallavolo e il basket,
- stimolazione delle capacità sensoriali e percettive,
- consolidamento degli schemi motori di base.
- Le basi biologiche del movimento umano:
- Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore, del sistema cardio-circolatorio.

Lo sport, le regole e il fairplay:

la pratica dei giochi sportivi di squadra ha stimolato, attraverso il rispetto delle regole di gioco il rispetto dell'avversario ed il sostegno ai compagni di squadra e al gruppo, lo sviluppo di quei valori dello sport riconducibili ad un atteggiamento corretto verso la pratica dello sport.

- Regolamenti di gara e di gioco,
- breve storia degli sport,
- aspetti tecnici e conoscenza degli sport,

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:

sviluppo di problematiche legate all'ambiente, al clima e ai pericoli in ambienti diversi da quelli frequentati abitualmente. (ipotermia, assideramento congelamento, colpo di sole e colpo di calore)

Salute, benessere e prevenzione:

Sicurezza e prevenzione ed elementi di primo soccorso:

- principi di prevenzione nell'ambiente di lavoro nelle attività motorie e sportive, igiene dell'abbigliamento e comportamenti corretti nello svolgimento delle attività motorie.
- conoscenza dei principali traumi osteo muscolari, delle ferite cutanee, delle patologie correlate all'ambiente di lavoro (ipotermia e ipertermia) sapere intervenire in caso di frattura, distorsione o lussazione, ferita della cute, ustione, sindrome ipotermica e ipertermica, posizione di sicurezza e posizione antishock, tecnica RCP.

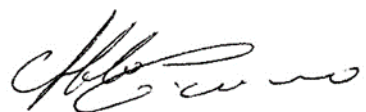
Elementi di alimentazione:

macronutrienti e micronutrienti nella dieta dello sportivo e differenziazione dello stile alimentare a seconda dello sport praticato.

Educazione civica:

- l'alimentazione dello sportivo
- Le attività sportive in ambiente naturale, norme di sicurezza e di igiene.

Il docente
(Prof. Aldo Cimino)



PROGRAMMA SVOLTO

1. La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:

pratica dei giochi sportivi di squadra:

- la pallavolo e il basket,
- stimolazione delle capacità sensoriali e percettive,
- consolidamento degli schemi motori di base.
- Le basi biologiche del movimento umano:
- Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore, del sistema cardio-circolatorio.

Lo sport, le regole e il fairplay:

la pratica dei giochi sportivi di squadra ha stimolato, attraverso il rispetto delle regole di gioco il rispetto dell'avversario ed il sostegno ai compagni di squadra e al gruppo, lo sviluppo di quei valori dello sport riconducibili ad un atteggiamento corretto verso la pratica dello sport.

- Regolamenti di gara e di gioco,
- breve storia degli sport,
- aspetti tecnici e conoscenza degli sport,

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:

sviluppo di problematiche legate all'ambiente, al clima e ai pericoli in ambienti diversi da quelli frequentati abitualmente. (ipotermia, assideramento congelamento, colpo di sole e colpo di calore)

Salute, benessere e prevenzione:

Sicurezza e prevenzione ed elementi di primo soccorso:

- principi di prevenzione nell'ambiente di lavoro nelle attività motorie e sportive, igiene dell'abbigliamento e comportamenti corretti nello svolgimento delle attività motorie.
- conoscenza dei principali traumi osteo muscolari, delle ferite cutanee, delle patologie correlate all'ambiente di lavoro (ipotermia e ipertermia) sapere intervenire in caso di frattura, distorsione o lussazione, ferita della cute, ustione, sindrome ipotermica e ipertermica, posizione di sicurezza e posizione antishock, tecnica RCP.

Elementi di alimentazione:

macronutrienti e micronutrienti nella dieta dello sportivo e differenziazione dello stile alimentare a seconda dello sport praticato.

Educazione civica:

- La storia dello sport dall'antichità alle olimpiadi moderne.
- L'allenamento sportivo. Condizionamento e adattamento.
- Norme igieniche ed anti infortunistiche per la pratica degli sport in ambiente naturale.

Il docente
(Prof. Aldo Cimino)



PROGRAMMA SVOLTO

AS 2022/2023

CLASSE 5C

1. La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:

pratica dei giochi sportivi di squadra:

- la pallavolo e il basket,
- stimolazione delle capacità sensoriali e percettive,
- consolidamento degli schemi motori di base.
- Le basi biologiche del movimento umano:
- Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore, del sistema cardio-circolatorio.

2. Lo sport, le regole e il fairplay:

la pratica dei giochi sportivi di squadra ha stimolato, attraverso il rispetto delle regole di gioco il rispetto dell'avversario ed il sostegno ai compagni di squadra e al gruppo, lo sviluppo di quei valori dello sport riconducibili ad un atteggiamento corretto verso la pratica dello sport.

- Regolamenti di gara e di gioco,
- breve storia degli sport,
- aspetti tecnici e conoscenza degli sport,

3. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:

sviluppo di problematiche legate all'ambiente, al clima e ai pericoli in ambienti diversi da quelli frequentati abitualmente. (ipotermia, assideramento congelamento, colpo di sole e colpo di calore)

4. Salute, benessere e prevenzione:

Sicurezza e prevenzione ed elementi di primo soccorso:

- principi di prevenzione nell'ambiente di lavoro nelle attività motorie e sportive, igiene dell'abbigliamento e comportamenti corretti nello svolgimento delle attività motorie.
- conoscenza dei principali traumi osteo muscolari, delle ferite cutanee, delle patologie correlate all'ambiente di lavoro (ipotermia e ipertermia) sapere intervenire in caso di frattura, distorsione o lussazione, ferita della cute, ustione, sindrome ipotermica e ipertermica, posizione di sicurezza e posizione antishock, tecnica RCP.

5. Elementi di alimentazione:

macronutrienti e micronutrienti nella dieta dello sportivo e differenziazione dello stile alimentare a seconda dello sport praticato.

6. Educazione civica:

- La storia dello sport dall'antichità alle olimpiadi moderne.
- L'allenamento sportivo. Condizionamento e adattamento.
- Norme igieniche ed anti infortunistiche per la pratica degli sport in ambiente naturale.

Il docente
(Prof. Aldo Cimino)



PROGRAMMA SVOLTO

1. La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:

pratica dei giochi sportivi di squadra:

- la pallavolo e il basket,
- stimolazione delle capacità sensoriali e percettive,
- consolidamento degli schemi motori di base.
- Le basi biologiche del movimento umano:
- Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore, del sistema cardio-circolatorio.

Lo sport, le regole e il fairplay:

la pratica dei giochi sportivi di squadra ha stimolato, attraverso il rispetto delle regole di gioco il rispetto dell'avversario ed il sostegno ai compagni di squadra e al gruppo, lo sviluppo di quei valori dello sport riconducibili ad un atteggiamento corretto verso la pratica dello sport.

- Regolamenti di gara e di gioco,
- breve storia degli sport,
- aspetti tecnici e conoscenza degli sport,

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:

sviluppo di problematiche legate all'ambiente, al clima e ai pericoli in ambienti diversi da quelli frequentati abitualmente. (ipotermia, assideramento congelamento, colpo di sole e colpo di calore)

Salute, benessere e prevenzione:

Sicurezza e prevenzione ed elementi di primo soccorso:

- principi di prevenzione nell'ambiente di lavoro nelle attività motorie e sportive, igiene dell'abbigliamento e comportamenti corretti nello svolgimento delle attività motorie.
- conoscenza dei principali traumi osteo muscolari, delle ferite cutanee, delle patologie correlate all'ambiente di lavoro (ipotermia e ipertermia) sapere intervenire in caso di frattura, distorsione o lussazione, ferita della cute, ustione, sindrome ipotermica e ipertermica, posizione di sicurezza e posizione antishock, tecnica RCP.

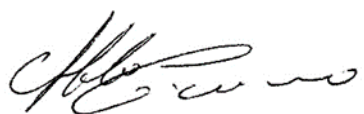
Elementi di alimentazione:

macronutrienti e micronutrienti nella dieta dello sportivo e differenziazione dello stile alimentare a seconda dello sport praticato.

Educazione civica:

- La regola nello sport: La regola come principio di convivenza, e di prevenzione degli infortuni sul luogo di lavoro. Dispositivi di protezione personale e adeguatezza dell'abbigliamento al luogo di lavoro.
- la sicurezza nelle attività motorie e sportive in ambiente naturale, principi di prevenzione, di traumatologia e primo soccorso

Il docente
(Prof. Aldo Cimino)



PROGRAMMA SVOLTO

1. La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:

pratica dei giochi sportivi di squadra:

- la pallavolo e il basket,
- stimolazione delle capacità sensoriali e percettive,
- consolidamento degli schemi motori di base.
- Le basi biologiche del movimento umano:
- Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore, del sistema cardio-circolatorio.

Lo sport, le regole e il fairplay:

la pratica dei giochi sportivi di squadra ha stimolato, attraverso il rispetto delle regole di gioco il rispetto dell'avversario ed il sostegno ai compagni di squadra e al gruppo, lo sviluppo di quei valori dello sport riconducibili ad un atteggiamento corretto verso la pratica dello sport.

- Regolamenti di gara e di gioco,
- breve storia degli sport,
- aspetti tecnici e conoscenza degli sport,

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:

sviluppo di problematiche legate all'ambiente, al clima e ai pericoli in ambienti diversi da quelli frequentati abitualmente. (ipotermia, assideramento congelamento, colpo di sole e colpo di calore)

Salute, benessere e prevenzione:

Sicurezza e prevenzione ed elementi di primo soccorso:

- principi di prevenzione nell'ambiente di lavoro nelle attività motorie e sportive, igiene dell'abbigliamento e comportamenti corretti nello svolgimento delle attività motorie.
- conoscenza dei principali traumi osteo muscolari, delle ferite cutanee, delle patologie correlate all'ambiente di lavoro (ipotermia e ipertermia) sapere intervenire in caso di frattura, distorsione o lussazione, ferita della cute, ustione, sindrome ipotermica e ipertermica, posizione di sicurezza e posizione antishock, tecnica RCP.

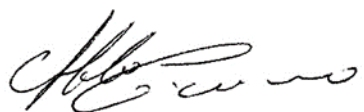
Elementi di alimentazione:

macronutrienti e micronutrienti nella dieta dello sportivo e differenziazione dello stile alimentare a seconda dello sport praticato.

Educazione civica:

- l'alimentazione dello sportivo
- Le attività sportive in ambiente naturale, norme di sicurezza e di igiene.

Il docente
(Prof. Aldo Cimino)



PROGRAMMA SVOLTO

1. La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:

pratica dei giochi sportivi di squadra:

- la pallavolo e il basket,
- stimolazione delle capacità sensoriali e percettive,
- consolidamento degli schemi motori di base.
- Le basi biologiche del movimento umano:
- Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore, del sistema cardio-circolatorio.

Lo sport, le regole e il fairplay:

la pratica dei giochi sportivi di squadra ha stimolato, attraverso il rispetto delle regole di gioco il rispetto dell'avversario ed il sostegno ai compagni di squadra e al gruppo, lo sviluppo di quei valori dello sport riconducibili ad un atteggiamento corretto verso la pratica dello sport.

- Regolamenti di gara e di gioco,
- breve storia degli sport,
- aspetti tecnici e conoscenza degli sport,

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:

sviluppo di problematiche legate all'ambiente, al clima e ai pericoli in ambienti diversi da quelli frequentati abitualmente. (ipotermia, assideramento congelamento, colpo di sole e colpo di calore)

Salute, benessere e prevenzione:

Sicurezza e prevenzione ed elementi di primo soccorso:

- principi di prevenzione nell'ambiente di lavoro nelle attività motorie e sportive, igiene dell'abbigliamento e comportamenti corretti nello svolgimento delle attività motorie.
- conoscenza dei principali traumi osteo muscolari, delle ferite cutanee, delle patologie correlate all'ambiente di lavoro (ipotermia e ipertermia) sapere intervenire in caso di frattura, distorsione o lussazione, ferita della cute, ustione, sindrome ipotermica e ipertermica, posizione di sicurezza e posizione antishock, tecnica RCP.

Elementi di alimentazione:

macronutrienti e micronutrienti nella dieta dello sportivo e differenziazione dello stile alimentare a seconda dello sport praticato.

Educazione civica:

- La storia dello sport dall'antichità alle olimpiadi moderne.
- L'allenamento sportivo. Condizionamento e adattamento.
- Norme igieniche ed anti infortunistiche per la pratica degli sport in ambiente naturale.

Il docente
(Prof. Aldo Cimino)



PROGRAMMA SVOLTO

AS 2022/2023

CLASSE 5D

1. La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:

pratica dei giochi sportivi di squadra:

- la pallavolo e il basket,
- stimolazione delle capacità sensoriali e percettive,
- consolidamento degli schemi motori di base.
- Le basi biologiche del movimento umano:
- Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore, del sistema cardio-circolatorio.

2. Lo sport, le regole e il fairplay:

la pratica dei giochi sportivi di squadra ha stimolato, attraverso il rispetto delle regole di gioco il rispetto dell'avversario ed il sostegno ai compagni di squadra e al gruppo, lo sviluppo di quei valori dello sport riconducibili ad un atteggiamento corretto verso la pratica dello sport.

- Regolamenti di gara e di gioco,
- breve storia degli sport,
- aspetti tecnici e conoscenza degli sport,

3. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:

sviluppo di problematiche legate all'ambiente, al clima e ai pericoli in ambienti diversi da quelli frequentati abitualmente. (ipotermia, assideramento congelamento, colpo di sole e colpo di calore)

4. Salute, benessere e prevenzione:

Sicurezza e prevenzione ed elementi di primo soccorso:

- principi di prevenzione nell'ambiente di lavoro nelle attività motorie e sportive, igiene dell'abbigliamento e comportamenti corretti nello svolgimento delle attività motorie.
- conoscenza dei principali traumi osteo muscolari, delle ferite cutanee, delle patologie correlate all'ambiente di lavoro (ipotermia e ipertermia) sapere intervenire in caso di frattura, distorsione o lussazione, ferita della cute, ustione, sindrome ipotermica e ipertermica, posizione di sicurezza e posizione antishock, tecnica RCP.

5. Elementi di alimentazione:

macronutrienti e micronutrienti nella dieta dello sportivo e differenziazione dello stile alimentare a seconda dello sport praticato.

6. Educazione civica:

- La storia dello sport dall'antichità alle olimpiadi moderne.
- L'allenamento sportivo. Condizionamento e adattamento.
- Norme igieniche ed anti infortunistiche per la pratica degli sport in ambiente naturale.

Il docente
(Prof. Aldo Cimino)

