

**ISS EINAUDI-CHIDDO**  
**DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**Anno scolastico 2022-23**

Programma consuntivo 4 Ma



**Docente:**

✓ Prof.ssa Alessia Bonati

IISS EINAUDI-CHIODO  
PROGRAMMA ANNUALE CONSUNTIVO di EDUCAZIONE FISICA

Classe 4 Ma

**ANNO SCOLASTICO 2022/2023**

Nel triennio della scuola superiore l'insegnamento dell'educazione fisica, in continuità con il lavoro svolto nel primo biennio, è articolato in modo da favorire il consolidamento delle competenze già acquisite e lo sviluppo delle conoscenze e delle abilità funzionali al completamento della formazione motoria e sportiva degli studenti. Tutto questo l'abbiamo raggiunto attraverso:

**Contenuti delle esercitazioni pratiche da eseguire individualmente:**

- corsa di resistenza
- esercizi di rafforzamento e condizionamento fisico, a corpo libero, con sovraccarichi e con l'utilizzo di piccoli attrezzi (palla, manubri, palla medica, elastici, cavigliere, step, ostacoli, pilates ring)
- esercitazioni di CrossFit
- esercizi di stretching
- circuiti a stazioni e percorsi misti finalizzati al miglioramento delle qualità motorie e coordinative.
- test sulle qualità motorie condizionali: forza, resistenza, velocità, coordinazione, mobilità e equilibrio
- sport in ambiente naturale
- Ginnastica posturale

**Contenuti delle lezioni teoriche:**

- Storia dell'educazione fisica
- Alimentazione: le regole principali per una sana alimentazione.
- Apparato osteo-articolare
- Alterazioni e traumi dell'apparato scheletrico e articolare: frattura, distorsione, lussazione.
- Curve fisiologiche della colonna vertebrale e allineamento posturale
- Paramorfismi e dismorfismi
- Apparato muscolare
- Alterazioni e traumi dell'apparato muscolare
- Apparato cardiocircolatorio
- Effetti e benefici dell'attività motoria sull'apparato cardiocircolatorio
- Effetti e benefici dell'attività motoria sull'apparato respiratorio
- Effetti e benefici dell'attività motoria sull'apparato locomotore
- Nozioni di primo soccorso
- Regole fondamentali dei giochi di squadra
- Special Olympics
- Il Doping
- Sport e Razzismo
- Escursionismo: il trekking
- Educazione ambientale, sviluppo eco-sostenibile.
  - La tutela del patrimonio ambientale.
  - Le associazioni ambientaliste (WWF, Greenpeace, Legambiente ecc.).
  - La Giornata mondiale dell'ambiente.

- Sport & cittadinanza: storie da raccontare in palestra:
  - > Yasuiro Yamashita & Mohammad Ali Rashwan
- Per UDA e educazione civica:
  - il rispetto delle regole nello sport
  - DPI dispositivi di protezione individuali
  - Rispetto dell'ambiente, attività all'aria aperta e tutela della persona
  - Regole e rispetto dei regolamenti
  - Il bullismo
  - L'ambiente acqua
  - Sport e benessere

**Modalità:**

- prove pratiche, circuiti e routine di CrossFit
- attività all'aria aperta, presso il campo sportivo Montagna, i giardini storici del centro città, il centro Dielleffe, il parco della Rimembranza e circuiti cittadini.
- verifiche orali e relazioni da svolgere a casa
- test motori
- questionari sulle conoscenze acquisite
- Video e film che raccontano la storia dello sport

La Spezia, 21/06/2023

Prof.ssa Alessia Bonati