Anno scolastico 2024/2025
Programma svolto classe 4LCS
Prof.ssa Canella Laura

COMPETENZE DISCIPLINARI RICERCATE
• Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive (ampliamento delle
capacità coordinative, condizionali ed espressive per la realizzazione di movimenti complessi e conoscenza delle diverse metodiche di allenamento per affrontare attività motorie di alto livello)
• Lo sport le regole ed il fair play (maggior coinvolgimento in ambito sportivo, partecipazione ed organizzazione di competizioni nella scuola, lavoro di equipe ed assunzione di ruoli)
- Salute benessere e prevenzione (maturare uno stile di vita sano ed attivo, adozione di comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività e conoscenza delle informazioni relative al primo soccorso)

ATTIVITA' SPECIFICHE D'INDIRIZZO

CORSO DI DIFESA PERSONALE presso la palestra Cappelli e Sforza
"Educazione alla sicurezza sociale attraverso il judo.
Esercizi di preparazione fisica : mobilità e stretching, cadute laterali, indietro e avanti.
Esercizi di respirazione

CORSO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT : 8 lezioni
Psicologia dello sport: le origini
Cos'è la psicologia: definizione, breve storia
Gli inizi: la prima metà del Novecento
La psicologia dinamica e la psicoanalisi (1900)
Dalla metà del '900 ai giorni nostri
La psicologia dello sport
La comunicazione nello sport: l'importanza di essere efficaci
Le basi teoriche della comunicazione
La comunicazione non verbale
La comunicazione efficace
La psicologia dello sport in pratica: motivare e motivarsi
Introduzione: cos'è la motivazione
Le principali teorie: La piramide dei Bisogni di A. Maslow
La motivazione nello sport
Il gruppo e la leadership
Lo sviluppo storico degli studi sulla leadership
Tipologie di leadership
Funzioni del leader
Sport & Benessere
Il fenomeno "doping": definizione e regolamentazione
Presupposti psicologici al doping
Effetti psicologici e dipendenza
Prevenzione del fenomeno doping
Gestione dell'infortunio
L'infortunio: aspetti teorici e ricadute a livello fisico, psicologico, emozionale e su sé
Il modello Stress-infortunio di Andersen e Williams (1999)
Le ricadute di un infortunio
Le fasi dell'infortunio e il lavoro dello psicologo
Sport come mezzo: i lati opposti della medaglia
Sport come inclusione sociale
Sport per lo sviluppo del talento

CORSO DI BEACH VOLLEY presso centro Pavesi

- Fondamentali individuali , acquisizioni di ruoli, apprendimento di tecniche e di tattica di gioco.
- Apprendimento della tecnica di riscaldamento specifico prima di una partita.
- Partite

CORSO DI BASEBALL presso il Centro sportivo Bonola di Milano, con istruttore: 6 lezioni

- Esercitazioni di preatletismo specifico rivolte alla pratica del gioco (conoscenza delle attrezzature idonee al baseball).
- • Apprendimento della tecnica dei fondamentali e delle regole del Baseball fino al raggiungimento di una regolare partita.

Corso di padel e calcetto

Approfondimenti teorici
Il doping
Ripasso degli apparati in previsione del corso di salvamento del prossimo anno

Partecipazione alle gare d'atletica d'Istituto

L'insegnante. Gli allievi