



Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	1 Aap	Indirizzo	LICEO SCIENTIFICO - SCIENZE APPLICATE -	Anno scolastico	2020/21
Docente	Pietro Maggi				

### TESTI IN ADOZIONE

G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi, E. Chiesa

**PIÙ MOVIMENTO** - Volume Unico

MARIETTI SCUOLA

### PROGRAMMA SVOLTO

*Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.*

<b>Stimolazione delle capacità condizionali</b>	
1. Resistenza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stimolate in modo trasversale nell'ambito dell'avviamento motorio o di altre attività.</li> <li><i>Il lavoro effettuato è stato piuttosto limitato a causa del ridotto numero di lezioni svolto in presenza e dell'accorpamento delle due ore settimanali.</i></li> </ul>
2. Forza	
3. Velocità	
4. Mobilità articolare	
<b>Miglioramento della funzionalità neuromuscolare (capacità coordinative)</b>	
1. Sviluppo della capacità di apprendimento motorio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordinazione dinamica generale attraverso corsa, marcia, andature, esercizi di associazione e dissociazione arti, salti e saltelli.</li> <li>Presenza di coscienza e stimolazione al corretto uso degli arti inferiori ai fini dell'equilibrio statico e dinamico.</li> <li>Coordinazione oculo manuale attraverso lanci, prese, ball Handling svolti individualmente con palline da giocoleria.</li> <li>Esercitazioni di pre-atletismo generale.</li> <li>Esercitazioni con la funicella.</li> </ul>
2. Sviluppo della capacità di controllo e direzione del movimento.	
3. Sviluppo della capacità di adattamento motorio	

### Sport, regole e fair play

<b>Conoscenza e pratica delle attività sportive individuali e di squadra</b>	
1. Avviamento alla pratica sportiva Attività individuali	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Badminton:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fondamentali di base (diritto e rovescio); gioco in forma globale; regolamento</li> </ul> </li> <li><u>Atletica leggera</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni di: partenze dai blocchi, velocità, staffetta.</li> <li>Visione di filmati inerenti a partenze dai blocchi e gare di velocità e staffetta.</li> <li>Visione e relativa discussione del film "Race" il colore della vittoria (vita di Jesse Owens)</li> </ul> </li> </ul>
2. Avviamento alla pratica sportiva Attività di squadra	<ul style="list-style-type: none"> <li>In ottemperanza alle disposizioni anti Covid 19 <u>non sono state svolte</u> attività a squadre</li> </ul>

*Salute, benessere, sicurezza e prevenzione*

<b>Organizzazione delle conoscenze acquisite e consolidamento del valore di "salute dinamica".</b>	
1. <i>Conoscere le norme elementari d'igiene personale.</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Norme specifiche di comportamento per la prevenzione e il contenimento dell'infezione da SARS – COVID 19.</li><li>• Informazioni generali d'igiene impartite durante lo svolgimento delle attività pratica. (in presenza e ripetute in DAD).</li></ul>
2. <i>Conoscere le norme essenziali per la prevenzione degli infortuni</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informazioni e prescrizioni specifiche impartite durante lo svolgimento delle attività pratica.</li></ul>
3. <i>Sviluppo di una cultura sportiva e avviamento verso la pratica autonoma dell'attività motoria.</i>	Conoscenze teoriche attinenti a: <ul style="list-style-type: none"><li>• gesti tecnici relativi alle attività affrontate (in presenza);</li><li>• terminologia ginnastica (in presenza e in DAD)</li><li>• apparato scheletrico e articolare (in DAD);</li><li>• leve del corpo umano (in DAD);</li><li>• meccanica della marcia; costo energetico di marcia e corsa (in DAD);</li></ul>
4. <i>Informazioni sulle principali regole degli sport praticati.</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atletica leggera: regolamenti e informazioni specifiche impartiti durante lo svolgimento delle attività pratica e in DAD.</li></ul>

**EDUCAZIONE CIVICA**

Educazione alla salute e al benessere (in DAD)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carta di Ottawa;</li><li>• I rischi della sedentarietà;</li><li>• Il movimento come strumento di prevenzione.</li></ul>
--	---

Data	08/06/2021	Firma docente	<i>F. to</i> Pietro Maggi
------	------------	---------------	---------------------------