



Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	2 Aap	Indirizzo	LICEO SCIENTIFICO - SCIENZE APPLICATE -	Anno scolastico	2019/20
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.*

Stimolazione delle capacità condizionali	
1. Resistenza	<ul style="list-style-type: none">• Stimolate attraverso esercitazioni specifiche.• Stimolate in modo trasversale nell'ambito dell'avviamento motorio o di altre attività.• Lavori a circuito (in DAD).
2. Forza	
3. Velocità	
4. Mobilità articolare	
Miglioramento della funzionalità neuromuscolare (capacità coordinative)	
1. Sviluppo della capacità di apprendimento motorio	<ul style="list-style-type: none">• Esercitazioni / giochi di percezione spaziale.• Esercitazioni di presa di coscienza e stimolazione dei canali percettivi (esterocettivi e propriocettivi)• Presa di coscienza e stimolazione al corretto uso degli arti inferiori ai fini dell'equilibrio statico e dinamico.• Corsa, andature, esercizi di coordinazione dinamica.• Lanci e prese, giochi con la palla.• Esercitazioni di pre-atletismo generale.• Esercitazioni individuali o a gruppi con una o più palle (lanci e prese).• Giochi con la palla e/o altri oggetti da lancio.• Fondamentali individuali con la palla dei principali giochi sportivi.
2. Sviluppo della capacità di controllo e direzione del movimento.	
3. Sviluppo della capacità di adattamento motorio	

Sport, regole e fair play

Conoscenza e pratica delle attività sportive individuali e di squadra	
1. Avviamento alla pratica sportiva Attività individuali	<ul style="list-style-type: none">• <u>Ginnastica artistica</u>:<ul style="list-style-type: none">– capovolta avanti, capovolta indietro; mulinelli, candela, orizzontale prona. Funicella. Progressione a corpo libero.• <u>Badminton</u>:<ul style="list-style-type: none">– Fondamentali di base (servizio, colpi sottomano, clear); gioco in forma globale; regolamento.• <u>Atletica leggera</u><ul style="list-style-type: none">– Salto in alto (solo la parte teorica svolta interamente in DAD).• <u>Attività motoria domestica</u> (DAD)<ul style="list-style-type: none">– Indicazioni per lavori a circuito da eseguire a casa (periodo DAD).



PROGRAMMA SVOLTO

<p>2. <i>Avviamento alla pratica sportiva Attività di squadra</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Esercitazioni finalizzate allo sviluppo e al consolidamento della percezione spaziale. Giochi d'utilizzo e percezione dello spazio. Giochi pre-sportivi con la palla.• <u>Flag Football</u>: esercizi di controllo della palla (lanci e prese); tracce; placcaggi; regolamento; gioco in forma globale (tutto svolto in presenza).• <u>Baseball</u>: lanci e prese; battuta (in presenza); regolamento semplificato (svolto prevalentemente in DAD).• <u>Pallavolo</u>: bagher; richiamo palleggio; gioco in forma globale (in presenza).
---	--

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Organizzazione delle conoscenze acquisite e consolidamento del valore di "salute dinamica".

<p>1. <i>Conoscere le norme elementari d'igiene personale.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Informazioni specifiche date all'inizio dell'anno su principi e comportamenti di base.- Informazioni specifiche impartite durante lo svolgimento delle attività pratica (in presenza e ripetute in DAD).
<p>2. <i>Conoscere le norme essenziali per la prevenzione degli infortuni</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Informazioni specifiche impartite durante lo svolgimento delle attività pratica in presenza e riprese in DAD.
<p>3. <i>Sviluppo di una cultura sportiva e avviamento verso la pratica autonoma dell'attività motoria.</i></p>	<p>Conoscenze teoriche attinenti a:</p> <ul style="list-style-type: none">- gesti tecnici relativi alle attività affrontate;- terminologia ginnastica (in DAD)- apparato scheletrico e articolare (in DAD);- introduzione al sistema muscolare (in DAD);
<p>4. <i>Informazioni sulle principali regole degli sport praticati.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Regolamenti e informazioni specifiche impartite durante lo svolgimento delle attività pratica in presenza e riprese in DAD.

Data	09/06/2020	Firma docente	F. to Pietro Maggi
------	------------	---------------	--------------------