



Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	<b>2 AM</b>	Indirizzo	RELAZIONI INTERNAZIONALI PER IL MARKETING	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.*

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

### *Sport, regole e fair play*

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



**PROGRAMMA SVOLTO**

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

*Salute, benessere, sicurezza e prevenzione*

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

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

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