



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	3 [^] A	Indirizzo	SCIENTIFICO	Anno scolastico	2019/2020
Docente	AMILCARE CLAUDIO				

TESTI IN ADOZIONE

"Più movimento" vol. unico + ebook - Scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado - G. Fiorini, S. bocchi, S. Coretti, E. Chiesa, Editore "Marietti scuola"

PROGRAMMA SVOLTO

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

- Classificazione delle capacità motorie, condizionali (Forza, resistenza, velocità, mobilità articolare) e coordinative (Generali e speciali)
Potenziamento generale e specifico per settori muscolari in circuit training, carico naturale, utilizzo di attrezzi fitness con carichi di entità adeguata, attività formative a coppie e piccoli gruppi, percorsi e giochi di movimento. Leger test aerobico, Velocità e forme di reattività. Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo. Equilibrio statico e dinamico. Presa di coscienza del corpo in movimento attraverso lavori di sensibilizzazione con palloni e altri piccoli attrezzi.
- L'allenamento sportivo, obiettivi e adattamenti, caratteristiche, mezzi e momenti dell'allenamento

Lo sport, le regole, il fair play

- Attività formative di team building, giochi di conoscenza, aggregazione e cooperazione
- Giochi pre-sportivi e propedeutici
- Fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi affrontati: Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, Tchoukball, Madball, Flag Football, Badminton, Ultimate frisbee
- Caratteristiche principali, terminologia e regolamento degli sport affrontati
- Semplici aspetti tecnico-tattici degli sport affrontati
- Sperimentare ruoli di arbitraggio (Diventa arbitro di Pallavolo)

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Norme di comportamento e sicurezza che disciplinano l'uso degli impianti e lo svolgimento delle attività motorie e sportive
- Norme di igiene personale
- Rianimazione cardiopolmonare di base BLS (Basic life support)
- Informazioni fondamentali su procedure di primo soccorso
- Principali traumi sportivi
- Il doping, principi del codice wada, sostanze e metodi proibiti
- Educazione alimentare, Fabbisogno energetico e composizione corporea
- Salute e benessere, Il controllo della postura

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Attività in ambiente naturale, corsa campestre
- Utilizzo di attrezzi/strumenti ginnici e/o tecnologici

¹ Per le cattedre che prevedono l'insegnamento di più discipline nella stessa classe (es. Italiano e Latino, Filosofia e Storia), si dovrà compilare una "relazione finale" per ciascuna di esse.



istituto superiore "g. terragni" – olgiate comasco

PROGRAMMA SVOLTO



Data	8/6/2020	Firma docente	F.to Claudio Amilcare
------	----------	---------------	-----------------------