



Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	3 Bap	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); equilibrio.• 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">– Verticale; Ruota; Progressione a corpo libero.• <u>Badminton</u>:<ul style="list-style-type: none">– Gioco in forma globale.• <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).
2. Avviamento alla pratica sportiva Attività di squadra	<ul style="list-style-type: none">• <u>Pallamano</u>: passaggi e tiro; difesa "piatta" e difesa "piatta" con pressing sul portatore di palla; gioco in forma globale; regolamento semplificato (approfondimento tecnico con video in DAD).• <u>Pallavolo</u>: richiamo fondamentali individuali (palleggio, bagher, servizio); schiacciata a pallone fermo e introduzione attacco di primo (approfondimento tecnico con video in DAD).• <u>Ultimate frisbee</u>: lancio di diritto e di rovescio; prese; dai e vai; difesa; regolamento; gioco in forma globale (approfondimento tecnico con video in DAD).

*Salute, benessere, sicurezza e prevenzione***Organizzazione delle conoscenze acquisite e consolidamento del valore di "salute dinamica".**

1. <i>Conoscere le norme elementari d'igiene personale.</i>	<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 riprese in DAD).
2. <i>Conoscere le norme essenziali per la prevenzione degli infortuni</i>	<ul style="list-style-type: none">• Informazioni specifiche impartite durante lo svolgimento delle attività pratica in presenza e riprese in DAD.• Rianimazione cardio-polmonare BLSa (procedura con GAS) e successivo aggiornamento in DAD sulle procedure da adottare in presenza di SARS COV 2 (quest'ultimo in DAD).
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">• gesti tecnici relativi alle attività affrontate (anche in DAD);• apparato respiratorio e circolatorio (in presenza);• le capacità motorie (condizionali e coordinative) svolto in DAD.<ul style="list-style-type: none">– capacità Condizionali: la forza (in DAD).
4. <i>Informazioni sulle principali regole degli sport praticati.</i>	<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	<i>F. to</i> Pietro Maggi
------	------------	---------------	---------------------------