

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	PRIMA AL	Indirizzo	LINGUISTICO	Anno scolastico	2020/21
Docente	BERNASCONI AUGUSTA				

TESTI IN ADOZIONE

Più Movimento – scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado – G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi, E. Chiesa – ed. Marietti scuola

PROGRAMMA SVOLTO**pratico**

- Esercizi finalizzati al miglioramento della resistenza generale e specifica.
- Analisi della camminata (impostazione tecnica) - trekking
- Esercizi di mobilità articolare e di stretching.
- Esercizi di irrobustimento generale e specifico con l'uso di piccoli carichi o carico naturale.
- Esercizi finalizzati al miglioramento della velocità del singolo gesto e generale.
- Esercizi di coordinazione dinamica generale e specifica, coordinazione spazio-temporale: tecnica salto della funicella
- -Lavoro di gruppo su analisi esercizi di irrobustimento
- -Predisposizione scheda personale d'allenamento
- -Test motori: resistenza (1000 m), funicella

teorico

- Contenuti e competenze della disciplina
- Terminologia e linguaggio specifico
- Apparato scheletrico e articolare
- Effetti del movimento sulle ossa e sulle articolazioni
- Analisi della postura e dei difetti posturali (paramorfismi e dimorfismi): dorso curvo, lordosi, scoliosi, piede piatto, valgismo e varismo
- Assi, piani
- Nomenclatura movimenti
- Postura e salute: benefici del movimento e della camminata, il mal di schiena e la rieducazione posturale
- Linee guida dell'AHA - raccomandazioni sull'importanza dell'attività fisica per la salute
- Tecnica, tattica e regole di pallavolo
- Tecnica, tattica e regole di pallacanestro
- Visione film "Coach Carter"
- Visione film "La vera storia di una leggenda Americana"

EDUCAZIONE CIVICA

- Visione film "Cyberbully Pettegolezzi online"
- Analisi e dibattito sul tema del cyberbullismo

Data	08.06.2021	Firma docente	Augusta Bernasconi
------	------------	---------------	--------------------

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.