

PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	1 [^] B	Indirizzo	SCIENTIFICO	Anno scolastico	2020/2021
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

- Il corpo e la sua funzionalità
Anatomia dei principali sistemi e apparati, Il sistema scheletrico - Classificazione e morfologia delle ossa, scheletro assile e appendicolare. Le articolazioni, paramorfismi e dismorfismi
- Terminologia essenziale della disciplina, assi e piani, atteggiamenti e attitudini, movimenti fondamentali del corpo
- Classificazione delle capacità motorie, condizionali. La resistenza, classificazione e fattori fisiologici. La mobilità articolare, fattori condizionanti e classificazione, metodi di allenamento.
- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo. Equilibrio statico e dinamico. Presa di coscienza del corpo in movimento.

Lo sport, le regole, il fair play

- Giochi sportivi - La pallavolo, cenni storici, obiettivo e caratteristiche del gioco. Aspetti tecnici dei fondamentali individuali, Fondamentali di squadra (schemi di ricezione, difesa e attacco)
- Giochi sportivi - La pallacanestro, la storia di un personaggio Kobe Bryant. Origini e cenni storici del gioco - Obiettivi e regole del gioco, fondamentali tecnici individuali e di squadra, ruoli dei giocatori
- Caratteristiche principali, terminologia e regolamento degli sport affrontati

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
- Salute e benessere - Il controllo della postura, cause specifiche e non del mal di schiena, la sindrome lombare, la cinesiterapia e la Back school
- Attività motoria per un corretto stile di vita, fisico, sociale, emotivo

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Attività in ambiente naturale, Camminata outdoor aerobica su percorsi/sentieri tracciati e prestabiliti, escursione/trekking
- Utilizzo di strumentazione tecnologica

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.

PROGRAMMA SVOLTO

PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- Movimento e linguaggio del corpo - Aspetti della comunicazione corporea (sociale e comunicativa)
- Lo sport e la shoah - Dal campo di calcio al lager, Arpad Weisz

Data	8/6/2021	Firma docente	F.to Claudio Amilcare
------	----------	---------------	-----------------------