



Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	1 Bap	Indirizzo	LICEO SCIENTIFICO - SCIENZE APPLICATE -	Anno scolastico	2020/21
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 in modo trasversale nell'ambito dell'avviamento motorio o di altre attività. <i>Il lavoro effettuato è stato piuttosto limitato a causa del ridotto numero di lezioni svolto in presenza e dell'accorpamento delle due ore settimanali.</i>
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"> Coordinazione dinamica generale attraverso corsa, marcia, andature, esercizi di associazione e dissociazione arti, salti e saltelli. Presenza di coscienza e stimolazione al corretto uso degli arti inferiori ai fini dell'equilibrio statico e dinamico. Coordinazione oculo manuale attraverso lanci, prese, ball handling svolti individualmente con palline da giocoleria. Esercitazioni di pre-atletismo generale. Esercitazioni con la funicella. Esercitazioni individuali di coordinazione con lo step.
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"> Badminton: <ul style="list-style-type: none"> Fondamentali di base (diritto e rovescio); gioco in forma globale; regolamento Atletica leggera <ul style="list-style-type: none"> Esercitazioni di: partenze dai blocchi, velocità, staffetta. Visione di filmati inerenti a partenze dai blocchi e gare di velocità e staffetta. Visione e relativa discussione del film "Race" il colore della vittoria (vita di Jesse Owens)
2. Avviamento alla pratica sportiva Attività di squadra	<ul style="list-style-type: none"> In ottemperanza alle disposizioni anti Covid 19 non sono state svolte attività a squadre

*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">• Norme specifiche di comportamento per la prevenzione e il contenimento dell'infezione da SARS – COVID 19.• Informazioni generali d'igiene impartite durante lo svolgimento delle attività pratica. (in presenza e ripetute in DAD).
2. <i>Conoscere le norme essenziali per la prevenzione degli infortuni</i>	<ul style="list-style-type: none">• Informazioni e prescrizioni specifiche impartite durante lo svolgimento delle attività pratica.
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 (in presenza);• terminologia ginnastica (in presenza e in DAD)• apparato scheletrico e articolare (in DAD);• leve del corpo umano (in DAD);• meccanica della marcia; costo energetico di marcia e corsa (in DAD);
4. <i>Informazioni sulle principali regole degli sport praticati.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Atletica leggera: regolamenti e informazioni specifiche impartiti durante lo svolgimento delle attività pratica e in DAD.

EDUCAZIONE CIVICA

Educazione alla salute e al benessere (in DAD)	<ul style="list-style-type: none">• Carta di Ottawa;• I rischi della sedentarietà;• Il movimento come strumento di prevenzione.
--	---

Data	08/06/2021	Firma docente	<i>F. to</i> Pietro Maggi
------	------------	---------------	---------------------------