



Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	2 Aap	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. Lavori a circuito (circuit training) di irrobustimento, mobilità e resistenza.
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 nello stacco a un piede e a due piedi. 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"> <u>Badminton</u> <ul style="list-style-type: none"> Richiamo fondamentali di base; gioco in forma globale; ripasso regolamento <u>Atletica leggera</u> <ul style="list-style-type: none"> Esercitazioni di partenze dai blocchi. Esercitazioni di rincorsa e stacco a un piede (propedeutici ai salti)
2. Avviamento alla pratica sportiva Attività di squadra	<p>In ottemperanza alle disposizioni anti Covid 19 <u>non sono state svolte</u> attività a squadre tuttavia sono state svolte esercitazioni individuali con distanziamento propedeutiche all'apprendimento di fondamentali individuali della pallavolo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <u>Pallavolo</u> Esercitazioni di rincorsa e stacco a due piedi. Propedeutici alla schiacciata con pallina da tennis. <u>Ultimate</u> Lancio di rovescio Lancio di diritto e hammer

*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);• ripasso apparato scheletrico e articolare (in DAD);• leve del corpo umano (in DAD);• sistema muscolare: struttura del muscolo; unità motorie; regimi di contrazione; tipologia fibre; elementi elastici (in DAD);• fonti energetiche muscolari (in DAD);• analisi degli aspetti meccanici relativi al cambio della bicicletta e alla barca di canottaggio (in DAD);
4. <i>Informazioni sulle principali regole degli sport praticati.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Atletica leggera: rincorsa e stacco nei salti - lungo, alto, triplo - (in DAD).

EDUCAZIONE CIVICA

Sport e discriminazione di genere (in DAD);	<ul style="list-style-type: none">• Partecipazione allo spettacolo teatrale "Ondina Valla" oltre ogni ostacolo.• Visione video Capdi: "Donna e sport"• Differenze di genere nella storia dello sport
---	--

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