

PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	2[^]BL	Indirizzo	LINGUISTICO	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
- Terminologia specifica della disciplina - Movimento e linguaggio del corpo
- Il sistema muscolare - Organizzazione e classificazione dei muscoli. L'unità motoria per la contrazione muscolare
- Sistemi energetici - Le vie di produzione dell'ATP, meccanismo anaerobico lattacido, anaerobico lattacido e aerobico
- Le capacità condizionali - La forza, definizione e classificazione, fattori e regimi di contrazione muscolare, esercitazione e metodi di allenamento. La velocità, classificazione e fattori, metodi e principi dell'allenamento della velocità. La resistenza, classificazione, fattori e metodi d'allenamento - La mobilità articolare, classificazione e metodi d'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)
- Attività aerobica e coordinazione motoria - Cardio tone fitness step
- Gioco Sport - Il Badminton, regole di gioco, i fondamentali individuali, colpi e strategie di gioco
- 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
- Attività motoria per un corretto stile di vita, fisico, sociale, emotivo
- Le forme di dipendenze
- Il doping, una pratica illecita, sostanze e metodi proibiti

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Lo sport in ambiente naturale, l'orienteeing - Lettura della carta topografica (Simbologia e colori, le curve di livello), Gli strumenti dell'orienteeing, la bussola e approfondimenti sull'utilizzo della carta topografica
- Attività in ambiente naturale, Camminata outdoor aerobica su percorsi/sentieri tracciati e prestabiliti, escursione/trekking

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

- Utilizzo di strumentazione tecnologica (Applicazioni e software)

PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- Educazione alla salute - Le dipendenze spiegate agli adolescenti, conoscere per prevenire, l'influenza delle droghe e altre dipendenze sul cervello. Le dipendenze da alcool e fumo e i loro effetti
- Giornata della memoria - Gino Bartali e la Shoah, il campione di ciclismo e di umanità che salvò gli ebrei

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