



Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	3 AM	Indirizzo	RELAZIONI INTERNAZIONALI PER IL MARKETING	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.
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. Coordinazione oculo manuale attraverso esercizi svolti individualmente con palline da giocoleria. 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> Richiamo fondamentali di base; gioco in forma globale; ripasso regolamento <u>Orienteering</u> Parte pratica: passeggiata con la mappa (introduzione al confronto mappa territorio) Parte teorica: cartografia (meridiani e paralleli, scala di riduzione, curve di livello, simbologia); tecnica di lettura di una mappa; struttura e funzionamento della bussola;
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>Ultimate</u> Lanci: rovescio, diritto, 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.• BLS: rianimazione cardio polmonare per personale laico differenziazione tra protocollo standard e Covid 19 (in DAD);• Procedura di disostruzione vie aeree -protocollo CRI- (in DAD);• BLS: esercitazioni pratiche su manichino (protocollo standard senza insufflazioni ma con GAS) in presenza.
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);• apparato circolatorio (in DAD);• apparato respiratorio e meccanica respiratoria (in DAD);• dipendenza da fumo (in DAD);• dipendenza da alcool (in DAD);
4. <i>Informazioni sulle principali regole degli sport praticati.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Indicazioni durante le esercitazioni in presenza

EDUCAZIONE CIVICA

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

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