



Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	4 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. Esercizi di forza e mobilità a corpo libero. Lavori a circuito (circuit training) per lo sviluppo della forza. Strutturazione di un circuito allenante, indice di recupero cardiaco.
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 regolamento; torneo di doppio <u>Orienteering</u> Parte pratica: passeggiata con la mappa (introduzione al confronto mappa territorio) Parte teorica: cartografia (meridiani e paralleli, scala di riduzione, 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>Pallavolo</u> Esercitazioni propedeutiche al muro (muro a un giocatore; spostamenti a rete) <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: aggiornamento protocollo di rianimazione cardio polmonare per personale laico in presenza di Covid 19 (in DAD);• Disostruzione delle vie aeree (protocollo C.R.I.)• Immersione in apnea: pericoli e precauzioni (in DAD);
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">• Gestì tecnici relativi alle attività affrontate (in presenza);• Capacità condizionali: la forza -unità motoria, regime di contrazione muscolare, concetto di massimale, determinazione del carico di lavoro con esercizi a corpo libero, strutturazione di un circuito allenante- (in DAD e in presenza).• Fonti energetiche muscolari, tempi di recupero, concetto di VO₂ max (in DAD);• Partecipazione allo spettacolo teatrale "Ondina Valla" Oltre a ogni ostacolo (Centro Asteria)
4. <i>Informazioni sulle principali regole degli sport praticati.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Indicazioni durante le esercitazioni in presenza

EDUCAZIONE CIVICA

"La comunicazione ostile e non ostile nello sport" (in DAD)	<ul style="list-style-type: none">• Visione video: Capdi "Donna e sport" oltre gli stereotipi.• Comunicazione tra pari• Comunicazione verticale (atleta – allenatore)• Comunicazione e tifo• Comunicazione negli "i sport"
---	--

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