



Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	4 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. 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 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> Lancio di rovescio



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.- (in DAD)• 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 CM in esercizi a corpo libero, determinazione mediante formula indiretta del CM in esercizi con sovraccarico, strutturazione di un circuito allenante- (in DAD e in presenza);• Relazione tra FC e lavoro esterno -test di Conconi- (in DAD);• Fonti energetiche muscolari, tempi di recupero, concetto di VO₂ max (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

"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.• Il linguaggio non verbale ostile e non ostile.• Linguaggio discriminatorio e effetti sull'atleta.• Comunicazione verticale (allenatore – atleta)• Comunicazione e arbitraggio.
-------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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