

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	1Aap	Indirizzo	LICEO SCIENTIFICO - SCIENZE APPLICATE -	Anno scolastico	2021/22
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	
<i>Resistenza, Forza, Velocità, Mobilità articolare</i>	<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.
Miglioramento della funzionalità neuromuscolare (capacità coordinative)	
<i>1. Sviluppo della capacità di apprendimento motorio</i>	<ul style="list-style-type: none">• Coordinazione dinamica generale attraverso corsa, marcia, andature, esercizi di associazione e dissociazione arti, salti e saltelli.• Presa 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.
<i>2. Sviluppo della capacità di controllo e direzione del movimento.</i>	
<i>3. Sviluppo della capacità di adattamento motorio</i>	

Sport, regole e fair play

Conoscenza e pratica delle attività sportive individuali e di squadra	
<i>1. Avviamento alla pratica sportiva Attività individuali</i>	<ul style="list-style-type: none">• <u>Badminton</u>: Servizio (diritto e rovescio); Colpi sottomano; Gioco in forma globale 1 vs 1 e 2 vs 2. Regolamento.• <u>Atletica leggera</u>: Esercizi di coordinazione arti inferiori e intersegmentaria; andature. Staffetta: tecnica del cambio e regolamento.• <u>Ginnastica artistica</u>: Esercizi di agilità al suolo; quadrupedie; capovolta avanti, mulinelli, orizzontale prona.
<i>2. Avviamento alla pratica sportiva Attività di squadra</i>	<ul style="list-style-type: none">• <u>Pallavolo</u>: Fondamentali individuali con la palla: palleggio, battuta dal basso, introduzione al bagher. Regolamento; ricezione a cinque; Gioco in forma globale• <u>Basket</u>: Fondamentali individuali con la palla: palleggio, tiro e passaggio. Giochi e staffette con palleggio e tiro.• <u>Ultimate</u>: Gioco in forma globale con la palla.



PROGRAMMA SVOLTO

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.
4. <i>Informazioni sulle principali regole degli sport praticati.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Vedi riferimenti a specifiche attività

EDUCAZIONE CIVICA

Il ruolo dell'attività motoria nella salvaguardia della salute e del benessere.	<ul style="list-style-type: none">- Presentazione generale della problematica.- Approfondimento con lavori di gruppo e successiva esposizione in classe.
---	---

Data	08/06/2022	Firma docente	F. to Pietro Maggi
------	------------	---------------	--------------------