



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	1 [^] B	Indirizzo	SCIENTIFICO	Anno scolastico	2021/2022
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

- Regolamento attività sportive con protocollo anti covid ed utilizzo spazi strutture palestre
- Il corpo e la sua funzionalità
Anatomia dei principali sistemi e apparati, Il sistema scheletrico, Funzione, suddivisione e struttura, Classificazione e morfologia delle ossa, scheletro assile e appendicolare. Le articolazioni, paramorfismi e dismorfismi
- Terminologia essenziale della disciplina, assi e piani, atteggiamenti e attitudini, movimenti fondamentali del corpo
- Classificazione delle capacità motorie, condizionali. La resistenza, classificazione e fattori fisiologici. La mobilità articolare, fattori condizionanti e classificazione, metodi di allenamento. Esercitazioni pratiche con metodo Tabata training.
- Attività motoria in forma individuale - Esercitazioni per le capacità coordinative dinamiche inter-segmentarie
- Fondamentali tecnici del Badminton, servizio e tipi di colpi
- Attività in forma individuale - Esercitazioni di sensibilizzazione e propedeutica tecnica con attrezzo Go-Back, introduzione al gioco
- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo. Equilibrio statico e dinamico. Presa di coscienza del corpo in movimento.
- Attività Fitness Aerobica Step - Esercitazione cardiovascolare con base musicale
- Attività aerobica in area Fitness - Esercitazione su attrezzo remo ergometro, cyclette. Tennis da Tavolo

Lo sport, le regole, il fair play

- Attività propedeutica gioco pre-sportivo (Cicoball)
- Giochi sportivi - La pallavolo, cenni storici, obiettivo e caratteristiche del gioco. Aspetti tecnici dei fondamentali individuali. Didattica del palleggio, posizionamenti rispetto alla palla ed esercizi di sensibilità per la respinta
- Giochi sportivi - La pallacanestro, Origini e cenni storici del gioco - Obiettivi e regole del gioco, fondamentali tecnici individuali, ruoli dei giocatori
- Introduzione al gioco sport Unihockey - Principali regole di gioco e fondamentali individuali (I tipi di colpi)
- Gioco sport - Dodgeball
- 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 in relazione al protocollo anti-covid vigente per l'utilizzo spazi strutture palestre
- Norme di igiene personale

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

- Salute e benessere - Attività motoria per un corretto stile di vita, fisico, sociale, emotivo

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Attività in ambiente naturale, Camminata outdoor aerobica su percorsi/sentieri tracciati e prestabiliti, escursione/trekking con utilizzo di strumentazione tecnologica (App Relive)

PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- Movimento e linguaggio del corpo - Aspetti della comunicazione corporea (sociale e comunicativa)

Data	14/6/2022	Firma docente	F.to Claudio Amilcare
------	-----------	---------------	-----------------------