

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina <sup>1</sup>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	<b>2<sup>^</sup>BL</b>	Indirizzo	<b>LINGUISTICO</b>	Anno scolastico	<b>2021/2022</b>
Docente	<b>AMILCARE CLAUDIO</b>				

**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

- Il corpo e la sua funzionalità
- Il sistema muscolare - Organizzazione e classificazione dei muscoli. L'unità motoria per la contrazione muscolare
- Sistemi energetici - Le vie di produzione dell'ATP, meccanismo anaerobico lattacido, anaerobico lattacido e aerobico
- Capacità coordinative - Coordinazione oculo manuale, attività di sensibilizzazione e propedeutica con piccoli attrezzi
- 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 - Workout e allenamento di base, esercitazione cardiovascolare con base musicale

Lo sport, le regole, il fair play

- Giochi pre-sportivi - Il cicoball, introduzione all'attività propedeutica funzionale ai fondamentali tecnici individuali di alcune discipline sportive
- Giochi sportivi - La pallavolo, cenni storici, obiettivo e caratteristiche del gioco. Aspetti tecnici dei fondamentali individuali, Fondamentali di squadra (schemi di ricezione, difesa e attacco)
- La Pallacanestro - Origini e cenni storici, principali regole di gioco, fondamentali individuali (Didattica del palleggio, passaggio e tiro)
- Attività in forma individuale - Esercitazioni di sensibilizzazione e propedeutica tecnica con attrezzo Go-Back, introduzione al gioco
- Gioco Sport - Il Badminton, regole di gioco, i fondamentali individuali, colpi e strategie di gioco
- Area fitness - Capacità aerobica, esercitazione cardiovascolare al Remoergometro e cyclette, Tennis da tavolo
- 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
- 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)

<sup>1</sup> 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**

PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- Lo sport e i suoi valori come rispetto della legalità ed educazione alla prevenzione - Il Fair play
- Giornata internazionale della sicurezza in rete - Webinar "Safer Internet Day"
- Conferenza ISPI - "La guerra vicina, capire il conflitto in Ucraina"

Data	14/6/2021	Firma docente	F.to Claudio Amilcare
------	-----------	---------------	-----------------------