

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	3 Aap	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.*

<b>Stimolazione delle capacità condizionali</b>	
<i>Resistenza, Forza, Velocità, Mobilità articolare</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stimolate in modo trasversale nell'ambito dell'avviamento motorio o di altre attività.</li> <li>Lavori specifici e/o a circuito (circuit training) di irrobustimento, mobilità e resistenza.</li> </ul>
<b>Miglioramento della funzionalità neuromuscolare (capacità coordinative)</b>	
<i>1. Sviluppo della capacità di apprendimento motorio</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni / giochi di percezione spaziale.</li> <li>Esercitazioni di presa di coscienza e stimolazione dei canali percettivi (esterocettivi e propriocettivi); equilibrio.</li> </ul>
<i>2. Sviluppo della capacità di controllo e direzione del movimento.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corsa; andature; esercizi di coordinazione dinamica; rincorse e stacchi.</li> <li>Lanci e prese, giochi con la palla.</li> <li>Esercitazioni di pre-atletismo generale.</li> </ul>
<i>3. Sviluppo della capacità di adattamento motorio</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni individuali o a gruppi con una o più palle (lanci e prese).</li> <li>Giochi con la palla e/o altri oggetti da lancio.</li> <li>Fondamentali individuali con la palla dei principali giochi sportivi.</li> </ul>

*Sport, regole e fair play*

<b>Conoscenza e pratica delle attività sportive individuali e di squadra</b>	
<i>1. Avviamento alla pratica sportiva Attività individuali</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Badminton:</b> Richiamo fondamentali di base: colpi sottomano (diritto e rovescio); Servizio (diritto e rovescio). Colpi dall'alto (Clear, Drive, Drop, Smash). Gioco in forma globale 1 vs 1 e 2 vs 2. Regolamento.</li> <li><b>Ginnastica artistica:</b> Richiamo elementi base al suolo (capovolta avanti, mulinelli, orizzontale prona, libretto, candela). Verticale ritta rovesciata a due appoggi e ruota.</li> </ul>
<i>2. Avviamento alla pratica sportiva Attività di squadra</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Pallavolo:</b> Richiamo fondamentali individuali con la palla: palleggio, bagher, battuta. Schiacciata: rincorsa e stacco a due piedi; colpo sulla palla; schiacciata a pallone fermo; attacco di primo e terzo tempo. Regolamento; ricezione a cinque; gioco in forma globale</li> <li><b>Basket:</b> Fondamentali individuali con la palla: palleggio, tiro e passaggio. Gioco in forma globale: 1 vs 2; 2 vs 2; 2 vs 3; 3vs 3; 5 vs 5.</li> <li><b>Pallamano:</b> Passaggi e tiro; difesa "piatta" e difesa "piatta" con pressing sul portatore di palla; gioco in forma globale e regolamento semplificato.</li> <li><b>Flag football:</b> Manipolazione della palla ovale; tecnica del lancio. Gioco in forma globale e regole semplificate.</li> </ul>

**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"><li>• Norme specifiche di comportamento per la prevenzione e il contenimento dell'infezione da SARS – COVID 19.</li><li>• Informazioni generali d'igiene impartite durante lo svolgimento delle attività pratica. (in presenza e ripetute in DAD).</li></ul>
2. <i>Conoscere le norme essenziali per la prevenzione degli infortuni</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informazioni e prescrizioni specifiche impartite durante lo svolgimento delle attività pratica.</li><li>• Rianimazione cardio-polmonare BLSa (procedura con GAS). Distinzione delle procedure da utilizzare in presenza o in assenza di SARS – COVID 19.</li></ul>
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"><li>• gesti tecnici, tattici e di regolamento relativi alle attività affrontate.</li></ul>
4. <i>Informazioni sulle principali regole degli sport praticati.</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informazioni impartite durante lo svolgimento delle specifiche attività</li></ul>

**EDUCAZIONE CIVICA**

"Ius soli per meriti sportivi" premio o diritto?	<ul style="list-style-type: none"><li>– Presentazione generale della problematica.</li><li>– Approfondimento con lavori di gruppo e successiva esposizione in classe.</li></ul>
--	---

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