

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina <sup>1</sup>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	<b>3<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

- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo. Equilibrio statico e dinamico. Presa di coscienza del corpo in movimento. Attività di coordinazione oculo-manuale con piccoli attrezzi. Prove in circuito su abilità individuali
- Percezione del controllo e della concentrazione del movimento. Fitness, metodo Pilates per migliorare forza, postura, circolazione, equilibrio, flessibilità del corpo e l'economicità e l'armonia del movimento.

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 - Fondamentali individuali della Pallavolo - Il palleggio, posizionamenti rispetto alla palla ed esercizi di sensibilità per la respinta. Didattica della battuta, esercitazioni propedeutiche. Fondamentali di squadra - Sistemi di ricezione e difesa. I ruoli in funzione alle caratteristiche dei giocatori (Libero, Schiacciatore, Opposto, Centrale e Alzatore)
- Giochi sportivi - La pallacanestro - Obiettivi e regole del gioco, fondamentali tecnici individuali e di squadra, ruoli dei giocatori, l'attacco e la difesa, il tre contro tre. Didattica del palleggio, passaggio e tiro.
- Area fitness - Capacità aerobica, esercitazione cardiovascolare al Remoergometro e cyclette, Tennis da tavolo
- Attività aerobica e coordinazione motoria - Cardio tone fitness step
- Attività di gioco individuale - Introduzione al Go-Back
- Gioco sport individuale - Il Badminton, didattica per i tipi di colpi
- 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
- Educazione alimentare, fabbisogni biologici, funzione delle sostanze nutritive. Il fabbisogno energetico giornaliero e la dieta equilibrata. La dieta dello sportivo
- Videoconferenza sul tema "Alimentazione sana e sostenibilità ambientale" a cura del Dott. Matteo Somaini, Biologo nutrizionista
- Incontro prevenzione tumore al seno
- Conferenza sul tema "Prevenzione del tumore al seno" in ambito del Service Progetto Martina dell'associazione Lions Club di Olgiate Comasco

<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**

- Questionario riguardante il monitoraggio del bullismo e cyberbullismo (Piattaforma Elisa)

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

- Prima conferenza DALLA SALUTE PER CASO ALLA SALUTE PER SCELTA - "Come non finire in prigione e rovinarsi la vita"
- Conferenza tenuta da Sebastiano Zanolli Manager, Advisor, Autore e Speaker  
 " DALLA SALUTE PER CASO ALLA SALUTE PER SCELTA" - Primo incontro "Come non finire in prigione e rovinarsi la vita"
- Attivazione sistema nazionale di emergenza e primo soccorso: Conoscenze e competenze di base. Condotta del soccorritore e fasi del primo soccorso. L'infarto del miocardio, BLS e RCP
- Primo e pronto soccorso - Le emorragie (classificazione), traumi e ferite, l'ictus cerebrale

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