



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	4 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.

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 specifici e/o 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"> Esercitazioni / giochi di percezione spaziale. Esercitazioni di presa di coscienza e stimolazione dei canali percettivi (esterocettivi e propriocettivi); equilibrio.
<i>2. Sviluppo della capacità di controllo e direzione del movimento.</i>	<ul style="list-style-type: none"> Corsa; andature; esercizi di coordinazione dinamica; rincorse e stacchi. Lanci e prese, giochi con la palla. Esercitazioni di pre-atletismo generale.
<i>3. Sviluppo della capacità di adattamento motorio</i>	<ul style="list-style-type: none"> Esercitazioni individuali o a gruppi con una o più palle (lanci e prese). Giochi con la palla e/o altri oggetti da lancio. Fondamentali individuali con la palla dei principali giochi sportivi.

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"> Badminton: richiamo fondamentali (sottomano, sopra mano, sopra la testa); tecnica e tattica del servizio; gioco 1 vs 1 e 2 vs 2; regolamento e arbitraggio.
<i>2. Avviamento alla pratica sportiva Attività di squadra</i>	<ul style="list-style-type: none"> Pallavolo: richiamo fondamentali individuali; attacco di I e III tempo; ricezione a 5 con palleggiatore al posto 3 e cambio con l'ala. Regolamento e arbitraggio. Basket: Fondamentali individuali con la palla: palleggio, tiro e passaggio. Treccia a tre; contropiede; 3 vs 2; difesa a elle. Gioco in forma globale: 3 vs 3. Pallamano: Passaggi e tiro; difesa "piatta" e difesa "piatta" con pressing sul portatore di palla; gioco in forma globale e regolamento semplificato. Ultimate: lancio di diritto e di rovescio; prese; dai e vai; difesa; regolamento; gioco in forma globale. Unihockey: esercizi di controllo della palla; passaggio e tiro; 1 vs 1; 2 vs 2; gioco in forma globale.

**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.• Ripasso rianimazione cardio-polmonare BLSa (procedura con GAS).• Disostruzione delle vie aeree (lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche secondo il protocollo CRI).• Il DAE (defibrillatore semi automatico) aspetti teorici e dimostrazione pratica. Normativa in vigore; campo d'azione e utilizzo; potenziali rischi per l'operatore.
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, tattici e di regolamento relativi alle attività affrontate.
4. <i>Informazioni sulle principali regole degli sport praticati.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Informazioni impartite durante lo svolgimento delle specifiche attività

EDUCAZIONE CIVICA

Sport e denaro: bilanci delle società sportive; sponsorizzazioni; pubblicità; fair play finanziario.	<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	<i>F. to</i> Pietro Maggi
------	------------	---------------	---------------------------