

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	1Aap	Indirizzo	LICEO SCIENTIFICO - SCIENZE APPLICATE -	Anno scolastico	2022/23
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 a circuito 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>Coordinazione dinamica generale attraverso corsa, marcia, andature, esercizi di associazione e dissociazione arti, salti e saltelli.</li><li>Presa di coscienza e stimolazione al corretto uso degli arti inferiori nello stacco a un piede e a due piedi.</li><li>Coordinazione oculo manuale attraverso lanci, prese, ball handling svolti individualmente con palline da giocoleria.</li><li>Esercitazioni di pre-atletismo generale.</li><li>Esercitazioni con la funicella.</li></ul>
<i>2. Sviluppo della capacità di controllo e direzione del movimento.</i>	
<i>3. Sviluppo della capacità di adattamento motorio</i>	

*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> Servizio (diritto e rovescio); Colpi sottomano; Gioco in forma globale 1 vs 1 e 2 vs 2. Regolamento.</li><li><b>Atletica leggera:</b> Esercizi di coordinazione arti inferiori e intersegmentaria; andature. Partenza dai blocchi; Velocità (60m.); Staffetta: tecnica del cambio e regolamento.</li></ul>
<i>2. Avviamento alla pratica sportiva Attività di squadra</i>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Pallavolo:</b> Fondamentali individuali con la palla: palleggio, battuta dal basso, introduzione al bagher. Regolamento; ricezione a cinque; Gioco in forma globale</li><li><b>Basket:</b> Fondamentali individuali con la palla: palleggio, tiro e passaggio. Giochi e staffette con palleggio e tiro.</li><li><b>Ultimate:</b> Gioco in forma globale con la palla.</li></ul>
<i>3. Informazioni sulle principali regole degli sport praticati.</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vedi riferimenti a specifiche attività</li></ul>
<i>4. Sviluppo di una cultura sportiva e avviamento verso la pratica autonoma dell'attività motoria.</i>	<p>Conoscenze teoriche attinenti a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>gesti tecnici relativi alle attività affrontate.</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 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.</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></ul>

**EDUCAZIONE CIVICA**

Il ruolo dell'attività motoria nella salvaguardia della salute e del benessere.	<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	08/06/2023	Firma docente	<i>F. to</i> Pietro Maggi
------	------------	---------------	---------------------------