

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	1Bap	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.*

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 a circuito 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">Coordinazione dinamica generale attraverso corsa, marcia, andature, esercizi di associazione e dissociazione arti, salti e saltelli.Presa di coscienza e stimolazione al corretto uso degli arti inferiori nello stacco a un piede e a due piedi.Coordinazione oculo manuale attraverso lanci, prese, ball handling svolti individualmente con palline da giocoleria.Esercitazioni di pre-atletismo generale.Esercitazioni con la funicella.
<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

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



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 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.
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.

EDUCAZIONE CIVICA

Il ruolo dell'attività motoria nella salvaguardia della salute e del benessere.	<ul style="list-style-type: none">- Presentazione generale della problematica.- Approfondimento con lavori di gruppo e successiva esposizione in classe.
---	---

Data	08/06/2023	Firma docente	<i>F. to</i> Pietro Maggi
------	------------	---------------	---------------------------