



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	1 [^] BM	Indirizzo	Tecnico-Econ/Relaz.Intern.Marketing	Anno scolastico	2022/2023
Docente	AMILCARE CLAUDIO				

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

- Presentazione linee guida della disciplina. Regolamento attività sportive ed utilizzo spazi strutture palestre.
- Terminologia essenziale della disciplina, assi e piani, atteggiamenti e attitudini, movimenti fondamentali del corpo.
- Classificazione delle capacità motorie, condizionali. La resistenza, prova pratica Leger test aerobico. La mobilità articolare, fattori condizionanti e classificazione, metodi di allenamento. Esercitazioni pratiche con metodo Tabata training.
- Attività motoria in forma individuale - Esercitazioni per le capacità coordinative dinamiche inter-segmentarie associate. Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo. Equilibrio statico e dinamico. Presa di coscienza del corpo in movimento. Destrezza di Harre (standardizzazione di Harre), prova di osservazione e misurazione. Esercitazioni di pre-acrobatica, elementi di base.

Lo sport, le regole, il fair play

- Attività di team building - Dinamiche per la costruzione e formazione del gruppo
- Attività di gioco per l'avviamento allo sport, presentazione di elementi tipici di determinate discipline sportive con regole semplificate e difficoltà ridotte. Il CICOBALL, VBB VOLLEY/BASKET/BASEBALL, PALLA BASE, FVT FOOTBALL/VOLLEY/TENNIS.
- Caratteristiche principali, terminologia e regolamento degli SPORT affrontati.
- Discipline sportive - La PALLAVOLO, cenni storici, obiettivo e caratteristiche del gioco. Aspetti tecnici dei fondamentali individuali. Didattica del palleggio, posizionamenti rispetto alla palla ed esercizi di sensibilità per la respinta
- La PALLACANESTRO, Origini e cenni storici del gioco - Obiettivi e regole del gioco, fondamentali tecnici individuali, Didattica del palleggio, posizione di base e spostamenti.
- Il TCHOUKBALL, principali regole del gioco e esercitazioni di base per il lancio e la presa in palleggio, passaggio e tiro al pannello con conseguente intercettazione del rimbalzo. Esercitazione dei gesti tecnici di base per la costruzione del gioco 4>4 e 5>5.

¹ 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

- L'UNIHOCKEY, i fondamentali individuali, controllo, passaggi, dribbling e corse, regole di gioco.
- La PALLAMANO. I fondamentali tecnici individuali, il palleggio, il passaggio, il tiro, la parata e i passi. Esercitazione 5>5
- Il BASEBALL. propedeutica con attrezzatura specifica per le abilità tecniche, la presa e il lancio. Principali regole di base ridotte e semplificate per lo sviluppo del gioco. Concetto di inning attacco/difesa
- Discipline sportive individuali - Sport di rinvio, il BADMINTON, presentazione dei fondamentali individuali tecnici, impugnatura dell'attrezzo racchetta. le regole di gioco, i fondamentali, il servizio e i tipi di colpi, il tiro lungo o clear, il corto o drop, pallonetti o lob e colpi tesi o drive.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Norme di comportamento e sicurezza che disciplinano l'uso degli impianti e lo svolgimento delle attività motorie e sportive. Presentazione linee guida della disciplina
- Norme di igiene personale
- Salute e benessere - Attività motoria per un corretto stile di vita, fisico, sociale, emotivo

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Attività in ambiente naturale, spazi all'aperto adiacenti Istituto, esercitazioni di calcio a 5 e test di determinate discipline sportive che riguardano l'atletica leggera.

PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- Il valore educativo dello sport - Il decalogo dello sport etico come rispetto della legalità ed educazione alla prevenzione
- Compilazione questionario monitoraggio bullismo e cyberbullismo

Data	8/6/2023	Firma docente	F.to Claudio Amilcare
------	----------	---------------	-----------------------