



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	2 [^] AL	Indirizzo	LINGUISTICO	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 delle scienze motorie e sportive - Assi e piani, le attitudini, gli atteggiamenti, posizioni e movimenti fondamentali
- Il corpo e la sua funzionalità. Anatomia dei principali sistemi e apparati, Apparato locomotore - Il sistema muscolare, proprietà e organizzazione del muscolo. La contrazione muscolare.
- L'energetica muscolare - l'ATP e i sistemi energetici
- Classificazione delle capacità motorie, condizionali. La mobilità articolare, fattori e classificazione, principi generali per allenamento e metodi. Approccio in forma pratica, esercitazioni individuali calibrate e specifiche per settore muscolare con e senza attrezzo.
- 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. Esercitazioni di pre-acrobatica, elementi di base.
- Grande attrezzo - Traslocazioni alle SPALLIERE, libere, con ostacoli, con zone d'appoggio o presa limitata e con vincoli spaziali. IL QUADRO SVEDESE. Cenni storici e presentazione. Traslocazioni orizzontali e verticali con posizioni di base. Didattica per la lateralità e analisi per la consapevolezza delle proprie capacità.

Lo sport, le regole, il fair play

- 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. Aspetti tecnici dei fondamentali individuali. Didattica del palleggio, esercizi di sensibilizzazione di base. Didattica del servizio, primo fondamentale d'attacco. Il servizio dall'alto (Didattica e

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

propedeutica) e la schiacciata (Le fasi di rincorsa, stacco, aerea, colpo sulla palla e ricaduta. Didattica e propedeutica specifica).

- La PALLACANESTRO, regole del gioco, fondamentali tecnici individuali. Abilità coordinative oculo/manuali - Ball Handling, livello di base, esercitazioni per migliorare il palleggio e il controllo della palla, esercitazioni per il possesso palla.
- 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. Sviluppo e costruzione del gioco 4>4 e 5>5, presentazione degli elementi essenziali dell'attacco, della difesa e del gioco di transizione.
- L'UNIHOCKEY, i fondamentali individuali, controllo, passaggi, dribbling e corse, regole di gioco.
- 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
- Giochi di avviamento agli sport di rinvio - Introduzione al GO-BACK, esercitazione per sensibilizzare con l'attrezzo
- 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.
- Discipline ATLETICA LEGGERA. I salti in elevazione - Il SALTO IN ALTO, le fasi della rincorsa, lo stacco, scavalcamiento e volo, atterraggio. Propedeutica del gesto tecnico.

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, Camminata outdoor aerobica su percorsi/sentieri tracciati e prestabiliti, escursione/trekking con utilizzo di strumentazione tecnologica (App Relive). Attività outdoor spazi adiacenti Istituto, Calcio a 5 e Pallavolo.

PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- Il valore educativo dello sport - Il decalogo dello sport etico come rispetto della legalità ed educazione alla prevenzione

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