

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	2 AM	Indirizzo	RELAZIONI INTERNAZIONALI PER IL MARKETING	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. Presenza 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.
<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: Fondamentali di base: colpi sottomano (diritto e rovescio); Servizio; colpi alti (Clear, Drive, Drop). Gioco in forma globale 1 vs 1 e 2 vs 2. Regolamento. Atletica leggera: andature; resistenza.
<i>2. Avviamento alla pratica sportiva Attività di squadra</i>	<ul style="list-style-type: none"> Pallavolo: Fondamentali individuali con la palla: palleggio, bagher, battuta, ricezione a cinque; Gioco in forma globale. Basket: Fondamentali individuali con la palla: palleggio e tiro. Flag football: tecnica del lancio; gioco con regole semplificate. Baseball: lanci e prese con il guantone; battuta; gioco con regole semplificate; Kick baseball. Ultimate frisbee: lanci (rovescio, diritto, hammer). Gioco in forma globale
<i>3. 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 relativi alle attività affrontate.
<i>4. Informazioni sulle principali regole degli sport praticati.</i>	<ul style="list-style-type: none"> Vedi riferimenti a specifiche attività



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

La discriminazione di genere nel lavoro e nello sport	<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
------	------------	---------------	---------------------------