



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	2 [^] BAP	Indirizzo	SCIENZE APPLICATE	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 MOBILITA' 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. La resistenza, prova pratica del Leger test aerobico
- 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. Propriocettiva con appoggi nell'agility ladder con e senza palla - Fondamentali tecnici individuali per la conduzione in palleggio ed il tiro a canestro, esercitazione 5>5
- 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.
- Disciplina sportiva del TOUCH TENNIS. Esercitazione per i fondamentali individuali. Principali regole di gioco

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

- Incontro in biblioteca con l'arbitro di calcio di "serie A": dott. Andrea Colombo che illustrerà le attività dell'Associazione Nazionale Arbitri. Si propone da parte del dipartimento di SMS, la promulgazione del corso di arbitri federali gioco calcio all'interno dell'istituto allo scopo di dare un'opportunità anche dal punto di vista dell'alternanza scuola-lavoro ai nostri alunni.
- 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
------	----------	---------------	-----------------------