

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	3 Aap	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.
Miglioramento della funzionalità neuromuscolare (capacità coordinative)	
<i>1. Sviluppo della capacità di apprendimento motorio</i>	<ul style="list-style-type: none"> Esercitazioni / giochi di percezione spaziale. Esercitazioni di presa di coscienza e stimolazione dei canali percettivi (esterocettivi e propriocettivi); equilibrio.
<i>2. Sviluppo della capacità di controllo e direzione del movimento.</i>	<ul style="list-style-type: none"> Corsa; andature; esercizi di coordinazione dinamica; rincorse e stacchi. Lanci e prese, giochi con la palla. Esercitazioni di pre-atletismo generale.
<i>3. Sviluppo della capacità di adattamento motorio</i>	<ul style="list-style-type: none"> Esercitazioni individuali o a gruppi con una o più palle (lanci e prese). Giochi con la palla e/o altri oggetti da lancio. Fondamentali individuali con la palla dei principali giochi sportivi.

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: Richiamo fondamentali di base: colpi sottomano (diritto e rovescio); Servizio (diritto e rovescio). Colpi dall'alto (Clear, Drive, Drop, Smash). 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: Richiamo fondamentali individuali con la palla: palleggio, bagher, battuta. Schiacciata: rincorsa e stacco a due piedi; colpo sulla palla; schiacciata a pallone fermo; attacco di primo e terzo tempo; Muro (a uno e due giocatori); Sistemi difensivi 312 e 321. Regolamento; Basket: Fondamentali individuali con la palla: palleggio, tiro e passaggio. Gioco in forma globale: 1 vs 2; 2 vs 2; Tchoukball: Passaggio e tiro; gioco in forma globale e regolamento. Unihoc: Esercizi di controllo della palla; passaggio e tiro; gioco in forma globale. Kick Baseball: gioco in forma globale con regole semplificate.
<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, tattici e di regolamento relativi alle attività affrontate.
<i>4. Informazioni sulle principali regole degli sport praticati.</i>	<ul style="list-style-type: none"> Informazioni impartite durante lo svolgimento delle 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.• Rianimazione cardio-polmonare BLSa (procedura con GAS). Distinzione delle procedure da utilizzare in presenza o in assenza di SARS – COVID 19.

EDUCAZIONE CIVICA

"Ius soli per meriti sportivi" premio o diritto?	<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
------	------------	---------------	---------------------------