

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	4 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.*

<b>Stimolazione delle capacità condizionali</b>	
<i>Resistenza, Forza, Velocità, Mobilità articolare</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stimolate in modo trasversale nell'ambito dell'avviamento motorio o di altre attività.</li> <li>Lavori specifici e/o a circuito (circuit training) di irrobustimento, mobilità e resistenza.</li> </ul>
<b>Miglioramento della funzionalità neuromuscolare (capacità coordinative)</b>	
<i>1. Sviluppo della capacità di apprendimento motorio</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni / giochi di percezione spaziale.</li> <li>Esercitazioni di presa di coscienza e stimolazione dei canali percettivi (esterocettivi e propriocettivi); equilibrio.</li> </ul>
<i>2. Sviluppo della capacità di controllo e direzione del movimento.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corsa; andature; esercizi di coordinazione dinamica; rincorse e stacchi.</li> <li>Lanci e prese, giochi con la palla.</li> <li>Esercitazioni di pre-atletismo generale.</li> </ul>
<i>3. Sviluppo della capacità di adattamento motorio</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni individuali o a gruppi con una o più palle (lanci e prese).</li> <li>Giochi con la palla e/o altri oggetti da lancio.</li> <li>Fondamentali individuali con la palla dei principali giochi sportivi.</li> </ul>

*Sport, regole e fair play*

<b>Conoscenza e pratica delle attività sportive individuali e di squadra</b>	
<i>1. Avviamento alla pratica sportiva Attività individuali</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Badminton:</b> richiamo fondamentali; gioco 1 vs 1 e 2 vs 2.</li> <li><b>Atletica leggera:</b> andature; resistenza.</li> </ul>
<i>2. Avviamento alla pratica sportiva Attività di squadra</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Pallavolo:</b> richiamo fondamentali individuali; attacco di I e III tempo; ricezione a 5 con palleggiatore al posto 3 e cambio con l'ala; Muro (a uno e due giocatori); Sistemi difensivi 312 e 321. Regolamento;</li> <li><b>Basket:</b> Fondamentali individuali con la palla: palleggio, tiro e passaggio. Treccia a tre; 3 vs 2; difesa a elle. Gioco in forma globale: 3 vs 3 e 5 vs 5.</li> <li><b>Tchoukball:</b> Passaggio e tiro; gioco in forma globale e regolamento.</li> <li><b>Unihoc:</b> Esercizi di controllo della palla; passaggio e tiro; gioco in forma globale.</li> <li><b>Kick Baseball:</b> gioco in forma globale con regole semplificate.</li> </ul>
<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"> <li>gesti tecnici, tattici e di regolamento relativi alle attività affrontate.</li> </ul>
<i>4. Informazioni sulle principali regole degli sport praticati.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informazioni impartite durante lo svolgimento delle specifiche attività</li> </ul>



**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"><li>• Norme di comportamento per la prevenzione e il contenimento dell'infezione da SARS – COVID 19.</li><li>• Informazioni generali d'igiene impartite durante lo svolgimento delle attività pratica.</li></ul>
2. <i>Conoscere le norme essenziali per la prevenzione degli infortuni</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informazioni e prescrizioni specifiche impartite durante lo svolgimento delle attività pratica.</li><li>• Ripasso rianimazione cardio-polmonare BLSa (procedura con GAS).</li><li>• Disostruzione delle vie aeree (lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche secondo il protocollo CRI).</li></ul>

**EDUCAZIONE CIVICA**

Impatto ambientale delle attività sportive.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Presentazione generale della problematica.</li><li>- Approfondimento con lavori di gruppo e successiva esposizione in classe. (sport e ambiente montano; sport acquatici; grandi manifestazioni sportive; sport motoristici; sport apparentemente "ecologici")</li></ul>
---	--

Data	08/06/2023	Firma docente	<i>F. to</i> Pietro Maggi
------	------------	---------------	---------------------------