

**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.*

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 specifici e/o a circuito (circuit training) 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"> 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"> <u>Badminton</u>: richiamo fondamentali; gioco 1 vs 1 e 2 vs 2. <u>Atletica leggera</u>: andature; resistenza.
<i>2. Avviamento alla pratica sportiva Attività di squadra</i>	<ul style="list-style-type: none"> <u>Pallavolo</u>: 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; <u>Basket</u>: 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. <u>Tchoukball</u>: Passaggio e tiro; gioco in forma globale e regolamento. <u>Unihoc</u>: Esercizi di controllo della palla; passaggio e tiro; gioco in forma globale. <u>Kick Baseball</u>: 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.• Ripasso rianimazione cardio-polmonare BLSa (procedura con GAS).• Disostruzione delle vie aeree (lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche secondo il protocollo CRI).

EDUCAZIONE CIVICA

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

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