



PROGRAMMA SVOLTO

| | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-----------|----------------------|-----------------|------------------|
| Disciplina ¹ | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | | | | |
| Classe | 1 [^] BU | Indirizzo | SCIENZE UMANE | 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.
- Il corpo e la sua funzionalità. Anatomia dei principali sistemi e apparati, Il sistema scheletrico, Funzione, suddivisione e struttura, Classificazione e morfologia delle ossa, scheletro assile e appendicolare. Le articolazioni, paramorfismi e dismorfismi.
- Terminologia essenziale della disciplina, assi e piani, atteggiamenti e attitudini, movimenti fondamentali del corpo.
- Classificazione delle capacità motorie, condizionali. La resistenza, prova pratica Leger test aerobico. La mobilità articolare, fattori condizionanti e classificazione, metodi di allenamento. Esercitazioni pratiche con metodo Tabata training.
- 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. Destrezza di Harre (standardizzazione di Harre), prova di osservazione e misurazione. 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 ed esercitazioni propedeutiche per l'arrampicata

Lo sport, le regole, il fair play

- Attività di team building - Dinamiche per la costruzione e formazione del gruppo
- 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.

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

- Discipline sportive - La PALLAVOLO, cenni storici, obiettivo e caratteristiche del gioco. Aspetti tecnici dei fondamentali individuali. Didattica del palleggio, posizionamenti rispetto alla palla ed esercizi di sensibilità per la respinta
- La PALLACANESTRO, Origini e cenni storici del gioco - Obiettivi e regole del gioco, fondamentali tecnici individuali, Didattica del palleggio, posizione di base e spostamenti.
- 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 per la costruzione del gioco 4>4 e 5>5.
- 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
- 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.

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)

PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- Il valore educativo dello sport - Il decalogo dello sport etico come rispetto della legalità ed educazione alla prevenzione
- Movimento e linguaggio del corpo - Aspetti della comunicazione corporea (sociale e comunicativa)
- Il ruolo dello sport per il superamento delle discriminazioni e delle disuguaglianze. Introduzione alla visione del film "Race, il colore della vittoria"
- Compilazione questionario monitoraggio bullismo e cyberbullismo

| | | | |
|------|----------|---------------|-----------------------|
| Data | 8/6/2023 | Firma docente | F.to Claudio Amilcare |
|------|----------|---------------|-----------------------|