



## PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

<b>ANNO SCOLASTICO:</b>	<b>2021/2022</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>2CT</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>DOCENTE:</b>	<b>ELENA MARTINI</b>
<b>TESTO IN USO:</b>	<b>E. Zocca, A. Sbragi, Movimento Creativo, edizione verde, ed. D'Anna</b>

### PROGRAMMA DETTAGLIATO

#### ATTIVITÀ PRATICA

#### Conoscenza della potenzialità del movimento del corpo e le sue funzioni fisiologiche

- Esercizi di mobilità articolare, stretching dinamico e rinforzo posturale
- Esercizi a carico naturale
- Sviluppo delle capacità motorie condizionali e coordinative
  - Esercizi di rapidità
  - Esercizi per la resistenza
  - Esercizi per la forza
  - Funicella

#### Metodologia dell'allenamento: conoscenza dei principi fondamentali dell'allenamento e della loro applicazione nell'attività sportiva

- Esercizi individuali
- Organizzazione dell'allenamento a circuito
- Attività a prevalenza aerobica e di potenziamento muscolare

#### Conoscenza del valore dello sport e del suo ruolo educativo: i giochi sportivi

- La pallavolo:
  - Il palleggio
  - Il bagher
  - La battuta dal basso
- Il badminton
  - I colpi principali
  - Il servizio
  - La partita
- La pallacanestro
  - Il palleggio
  - Il passaggio
  - Il tiro
  - La partita
- Calciotto
  - Gioco globale



### **Conoscenza dei principi per il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica**

- Attività aerobica in ambiente naturale
  - Camminate e fit walking con ritmi e intensità crescenti

### **PARTE TEORICA**

### **Conoscenza dei principi scientifici fondamentali della prestazione motoria e sportiva**

- Le capacità motorie (condizionali e coordinative)
- Le abilità motorie (generali e speciali)

### **Conoscenza dei principi per il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica**

- Caratteristiche degli sport in ambiente naturale
  - Quali sono gli sport in ambiente naturale
  - Quali benefici apportano
  - Quali conseguenze hanno sull'ambiente
  - Uso della tecnologia per svolgere attività sportive in ambiente naturale
  - Approfondimento di uno sport in ambiente naturale a piacimento

### **Conoscenza dei principi fondamentali e di prevenzione e attuazione della sicurezza propria e altrui**

- Il primo soccorso
  - cosa fare in caso di emergenza
  - valutazione dello stato di coscienza
  - la sicurezza in ambiente domestico e scolastico
  - traumi e alterazioni dell'apparato scheletrico
  - traumi e alterazioni dell'apparato articolare
  - traumi e alterazioni del sistema muscolare

### **EDUCAZIONE CIVICA**

#### **Gli organismi sportivi nazionali e internazionali**

- Organizzazione nazionale e internazionale dello sport
- Il CIO e la sua organizzazione
- Il CONI

Il Docente

Elena Martini

*(firma autografa sostituita a mezzo stampa)*