



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

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

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)