



## PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

<b>ANNO SCOLASTICO:</b>	<b>2021/22</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>2AT</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Scienze motorie e sportive</b>
<b>DOCENTE:</b>	<b>Ongaro Beatrice</b>
<b>TESTO IN USO:</b>	<b>E. Zocca, A. Sbragi, M. Gulisano, P. Manetti, M. Marella – Movimento Creativo edizione verde – ed. G. D’Anna</b>

### PROGRAMMA DETTAGLIATO

#### Teoria:

- **Le capacità motorie:**
  - Cosa sono le capacità motorie
  - Le capacità motorie condizionali e coordinative: quali sono, caratteristiche, differenti tipologie e classificazione
- **Le abilità motorie:**
  - Che cosa sono le abilità motorie
  - Dagli schemi elementari alle abilità
  - Abilità motorie fondamentali e specifiche
  - Tipologia di abilità
- **Le attività e gli sport in ambiente naturale:**
  - Il contatto con la natura
  - I principali sport in ambiente naturale e i benefici fisici e psicologici
  - I comportamenti sostenibili durante gli sport in ambiente naturale
  - Il trekking: caratteristiche, contesto, abbigliamento, strumenti e materiali utili, aspetti funzionali e relazionali, regole per la sicurezza e per il rispetto dell’ambiente
- **Il primo soccorso:**
  - Concetto di trauma, emergenza e urgenza
  - Le emergenze: il pronto intervento in caso di perdita di coscienza
  - La rianimazione cardiopolmonare
- **Le organizzazioni sportive internazionali (ed. civica):** l’organizzazione dello sport a livello internazionale: le Olimpiadi dell’era moderna, ruolo e composizione del CIO, delle Commissioni, dei Comitati organizzatori dei Giochi Olimpici, principali Federazioni sportive internazionali



**Attività pratica:**

- **Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento:**
  - Esercizi di miglioramento degli schemi motori di base
  - Andature di preatletismo
  - Attività di miglioramento delle capacità condizionali e delle capacità coordinative: esercizi individuali a corpo libero e a carico naturale per la forza, esercizi per la velocità, esercizi per la coordinazione generale e specifica anche attraverso l'uso di piccoli attrezzi (funicella)
  
- **Conoscere i principi scientifici fondamentali della prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento:**
  - Esercizi finalizzati al miglioramento della mobilità articolare
  - Attività per il miglioramento della flessibilità attraverso esercizi di stretching statico e consapevolezza della correttezza del gesto in relazione alle diverse parti del corpo
  
- **Conoscere il valore dello sport e il suo ruolo educativo:**
  - Esercizi e giochi sui fondamentali individuali dei giochi sportivi di squadra e individuali: pallavolo (palleggio, bagher, servizio dal basso, gioco), badminton (servizio, colpi principali, gioco), pallacanestro (palleggio, passaggio, tiro)
  
- **Conoscere i principi che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica:**
  - Camminate e fitwalking in ambiente naturale
  
- **Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza propria e altrui:**
  - La sicurezza in strada: spostamenti da e per la palestra utilizzando un atteggiamento corretto e responsabile
  - La sicurezza nello sport: comportamenti corretti in ambiente naturale, in palestra, negli spogliatoi, in campo

Il Docente

Beatrice Ongaro

*(firma autografa sostituita a mezzo stampa)*