



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2021/22
CLASSE:	1AS
DISCIPLINA:	Scienze motorie e sportive
DOCENTE:	Ongaro Beatrice
TESTO IN USO:	nessuno

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Teoria:

- **Il linguaggio specifico nelle Scienze Motorie:**
 - Il concetto di posizione anatomica
 - Le regioni, i segmenti corporei, le principali articolazioni
 - Gli assi e i piani del movimento
 - Le posizioni e i movimenti fondamentali
- **Il gioco della pallavolo e il gioco della pallacanestro:** le caratteristiche, lo scopo del gioco, il contesto, le regole, i movimenti tecnici fondamentali
- **Le attività e gli sport in ambiente naturale:**
 - Il contatto con la natura
 - I benefici fisici e psicologici
 - I comportamenti sostenibili durante gli sport in ambiente naturale
 - Trekking, sci di fondo, sci alpino, kayak, orienteering: caratteristiche, contesto, abbigliamento, attrezzatura, aspetti tecnici
- **L'abbigliamento corretto durante l'attività sportiva:**
 - L'importanza del tipo di scarpe nello sport e gli aspetti da considerare nella scelta delle stesse
 - La prevenzione degli infortuni attraverso le calzature corrette
 - L'abbigliamento adeguato ad ogni sport, i vantaggi per la salute
- **Le principali norme igieniche durante l'attività sportiva:**
 - Le principali problematiche di salute legate ad una cattiva igiene nello sport
 - Le regole principali in palestra per prevenire le malattie

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, partita), badminton (servizio, colpi principali, gioco)
- **Conoscere 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)