



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

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

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Teoria:

- **Le capacità motorie:**
 - Che 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 emergenza e urgenza
 - Le emergenze: il pronto intervento in caso di perdita di coscienza
 - La rianimazione cardiopolmonare

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, gioco)
- **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)