

# **Istituto Istruzione Superiore Alessandrini Mainardi**

## **Sede di Vittuone**

classe-materia-cognome docente – programma

### **Programma svolto**

**A.S. 2020/21**

**DOCENTE: prof. Fulvio Capello**

**CLASSE: I sez. CI**

**DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive**

### **Contenuti suddivisi per quadrimestre:**

#### **I Quadrimestre.**

**Curriculum sportivo. Esperienze motorie, dunque, come prevenzione di ipocinesi, cattive abitudini alimentari, utilizzo di sostanze che inducono dipendenza.**

#### **Attività generali:**

- test di ingresso
- esercizi di attivazione generale;
- esercizi di rielaborazione schemi motori (coordinazione, equilibrio);
- giochi pre-sportivi di socializzazione;

#### **Il concetto di salute dinamica**

- Consigli pratici per l'igiene personale e posturale
- Buone e cattive abitudini negli ambienti dello sport La postura della salute
- Le regole da osservare per evitare pericoli nei vari ambienti.

**Abilità motorie generali passando dal consolidamento degli schemi motori di base fino ad arrivare al potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali**

- Il corpo e gli schemi motori di base
- Esercizi per allenare gli schemi motori del: -camminare – marciare – correre
- -Il corpo e le sue posture: posizioni e movimenti fondamentali L'allenamento e le sue fasi Gli attrezzi -La palestra in casa - Gli esercizi specifici
- -saltare -rotolare -strisciare -afferrare -lanciare -arrampicarsi -Le posizioni e movimenti fondamentali -Esercizi per l'allenamento nei diversi ambienti

#### **Il Quadrimestre.**

**Il linguaggio motorio attraverso il movimento coordinato e armonico come mezzo di interrelazione ed espressione.**

- -Il linguaggio motorio/espressivo
- -Drammatizzazione, mimo, attività circensi
- -Le discipline del fitness
- Esperienze ritmomusicali : semplici esercizi abbinati alla musica
- Il rapporto tra musica e sport

**Avviamento allo sport significa diventare capaci di riflettere su se stessi, lavorare con gli altri in maniera costruttiva e gestire il proprio apprendimento.**

- Alcuni tra i principali sport individuali e/o di squadra :la storia, i fondamentali di gioco e le regole
- Principali manifestazioni sportive agonistiche
- La pratica sportiva e i suoi valori
- Indagine delle principali manifestazioni sportive agonistiche a livello nazionale e internazionale Riflessioni sulla pratica sportiva e i suoi valori
- Approfondimenti teorici ed eventuali esercitazioni con gesti tecnici propri delle discipline trattate

### **Le attività motorie e sportive nel Cinema e nello spettacolo**

- L'attore atleta
- I generi sportivi nel cinema
- Lo sport televisivo