

Istituto Istruzione Superiore Alessandrini Mainardi

Sede di Vittuone

classe-materia-cognome docente – programma

Programma svolto

A.S. 2020/21

DOCENTE: prof. Fulvio Capello

CLASSE: II 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

II 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