

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

| | | | |
|------------------|---|------------------------|--------------------------------|
| Sede di Vittuone | Biennio | Indirizzo: | |
| | Triennio | Indirizzo: informatica | |
| a. s. 2020/2021 | Classe. 3Ai | | Docente: Prof. Andrea Campioli |
| | Asse: Altri Linguaggi Materia: Scienze Motorie | | |

I Quadrimestre

Potenziamento fisiologico cardio-vascolare e capacità condizionali:

- attività a regime aerobico e anaerobico attraverso corse, andature tecniche di atletica ed esercitazioni coordinative con piccoli attrezzi a diversa durata, intensità e difficoltà di esecuzione (funicella)
- esercizi a carico naturale e a corpo libero con e senza l'uso di piccoli attrezzi personali
- Esercizi in circuito con utilizzo di piccoli attrezzi non utilizzati a contatto diretto

Mobilità articolare:

- esercizi a corpo libero e con attrezzi personali o igienizzabili
- esercizi di agilità al suolo di media difficoltà.

Capacità coordinative:

- Esercizi con piccoli attrezzi e a corpo libero, da fermi o in movimento
- Esercitazioni a difficoltà crescente, di apprendimento e perfezionamento tecnico

Attività sportive:

- Fondamentali individuali di pallavolo, pallacanestro, tennistavolo, calcio con esercitazioni individuali e attrezzi personali.

Salute e benessere:

- Conoscenza dei principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, a partire da una corretta alimentazione e dallo svolgimento di esercizio fisico

Ed. alimentare:

- Conoscenza delle principali regole e abitudini alimentari indispensabile per la ricerca e il mantenimento della salute e dell'efficienza psico-fisica

Movimento:

- Conoscenza di pratiche motorie realizzate in ambiente casalingo anche con il supporto della tecnologia come risorsa per lo sviluppo dell'attività motoria, un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con il corpo

- Studio delle capacità motorie coordinative, condizionali e psicologiche applicati all'analisi di immagini, testi o video.

CURRICOLO D'ISTITUTO/ED. CIVICA

Relativamente alla sezione ed.civica, in accordo con proposta della Direzione, il Dipartimento di SMS stabilisce di promuovere il corso di formazione di Covid-19 organizzato dallo Studio Ag.I.Com S.r.l per 2 delle 33 h/settimanali previste.

Il Quadrimestre:

Potenziamento fisiologico Cardio-vascolare

- attività a regime aerobico e anaerobico attraverso corse, andature tecniche di atletica ed esercitazioni coordinative con piccoli attrezzi a diversa durata, intensità e difficoltà di esecuzione (funicella)
-

Potenziamento muscolare

- esercizi a carico naturale e a corpo libero con e senza l'uso di piccoli attrezzi personali
- Esercizi in circuito con utilizzo di piccoli attrezzi non utilizzati a contatto diretto

Mobilità articolare

- esercizi a corpo libero e con attrezzi personali o igienizzabili
- esercizi di agilità al suolo di media difficoltà.

Capacità coordinative

- Esercizi con piccoli attrezzi e a corpo libero, da fermi o in movimento
- Esercitazioni a difficoltà crescente, di apprendimento e perfezionamento tecnico

Attività sportive

- Fondamentali individuali e di squadra di pallavolo, pallacanestro, tennistavolo, calcio, frisbee con esercitazioni individuali e di gruppo svolte all'aperto.
- Atteggiamento sportivismo e fair-play

Salute e benessere:

- Conoscenza della funzionalità del corpo umano in relazione all'esercizio fisico (cellule, organi e apparati) e della sua reazione all'allenamento o a sollecitazioni di diverso tipo
- Studio dei sistemi e delle fonti energetiche con applicazioni pratiche
- Studio del recupero fisiologico con applicazioni pratiche
- Conoscenza e applicazione delle capacità motorie, delle caratteristiche psicologiche e antropometriche associate alla pratica di determinate specialità sportive. Analisi ragionate e collegamenti logici a immagini, video, testi.

Vittuone, lì 29/5/2021

Firma docente:

.....

Firme studenti:

.....
