

A.S. 2021/2022

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Programma svolto

Classe: **4C ipia**

Docente: Prof. Daniele Bagnoli

1. Contenuti sviluppati

- 1.1. Modulo A: Esercitazioni motorie
 - Esercizi di sviluppo delle capacità motorie condizionali e coordinative
 - Esercizi di acquisizione o affinamento delle abilità motorie e dei gesti tecnici sportivi
 - Esercizi di stretching
 - Esercizi di mobilità articolare
 - Esercizi di tonificazione muscolare generale e localizzata
 - Esercizi preatletici
 - Attività motorie in ambiente naturale
 - Test di valutazione: sprint 20 m, salto in lungo da fermo con contromovimento, lancio della palla medica di 3 kg dal petto con contromovimento
- 1.2. Modulo B: Attività sportive e giochi sportivi di squadra
 - Calcio (gioco a squadre)
 - Pallavolo (esercitazioni in forma globale sui gesti tecnici fondamentali, gioco a squadre)
 - Pallacanestro (gioco a squadre)
 - Pallamano (gioco a squadre)
 - Atletica leggera (esercitazioni in forma globale sui gesti tecnici fondamentali)
 - Badminton (esercitazioni in forma globale sui gesti tecnici fondamentali)
 - Pallatamburello (esercitazioni in forma globale sui gesti tecnici fondamentali)
- 1.3. Modulo C: Argomenti teorici
 - Unità 1: Concetti essenziali su capacità motorie, capacità condizionali, resistenza, forza, velocità, capacità coordinative, classificazione degli sport, mobilità articolare, fattori della prestazione sportiva, struttura della seduta di allenamento
 - Unità 2: Concetti essenziali su composizione corporea, assunzione calorica, consumo calorico, bilancio calorico, metabolismo basale, indicazioni alimentari generali, caratteristiche dei pasti, dimagrimento, esercizio fisico, stile di vita sano
- 1.4. Educazione Civica

Contenuti sviluppati nei nuclei tematici "Costituzione, diritto, legalità e solidarietà" e "Sviluppo sostenibile":

 - L'etica sportiva e il valore dello sport
 - Il benessere della persona

2. Impianti e attrezzi utilizzati

- Palazzetto dello Sport "A. Aramini" di Empoli, con palestre, impianti di Calcio a 5 e Tennis (al coperto e all'aperto), Pallavolo, Pallacanestro, Pattinaggio (al coperto)
- Pista di atletica leggera dello Stadio Comunale "C. Castellani" di Empoli
- Spazi a verde pubblici del Comune di Empoli
- Tutti i piccoli e grandi attrezzi presenti nei vari impianti e spazi disponibili

3. Sussidi didattici adottati

- Del Nista - Parker - Tasselli: "Il corpo e i suoi linguaggi", Ed. D'Anna
- Materiale didattico fornito dal docente

Il docente di Scienze Motorie e Sportive