



## CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno Scolastico 2022/23

Classe 2<sup>^</sup> SEZ. H

**Prof.ssa Caterina Falcone**

**Libri di testo:** Educare al Movimento Volume Allenamento Salute E Benessere + Ebook – Lovecchio N / Fiorini G Chiesa E / Coretti S Bocchi S. Vol. U- Marietti Scuola + materiali didattici: pdf, file, video allegati e condivisi sulla piattaforma di comunicazione utilizzata (G-Suite).

- **Anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati:**
  - Il sistema muscolare
    - ✓ L'organizzazione del sistema muscolare
    - ✓ Il muscolo scheletrico
    - ✓ Le fibre
    - ✓ Il lavoro muscolare
  - L'energetica muscolare
    - ✓ I meccanismi di produzione energetica
    - ✓ Le vie di produzione dell'ATP
    - ✓ L'economia dei diversi sistemi energetici
- **Capacità e abilità coordinative:**
  - La coordinazione
    - ✓ Le capacità motorie
    - ✓ Le capacità coordinative
    - ✓ La classificazione delle capacità coordinative
    - ✓ Le abilità motorie
    - ✓ La classificazione delle abilità motorie
    - ✓ Le capacità condizionali: definizione e classificazione.
- **Il Fair play:**
  - ✓ Che cos'è il fair play: principi e valori
- **Le regole, le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati:**
  - ✓ Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte
  - ✓ I fondamentali individuali e di squadra
  - ✓ La terminologia e le regole principali degli sport praticati
  - ✓ Il regolamento degli sport praticati
  - ✓ I gesti arbitrali degli sport praticati
  - ✓ Semplici principi tattici
  - ✓ Le abilità necessarie al gioco
- **Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche:**
  - ✓ L'orientering

- **I principi fondamentali della sicurezza e prevenzione:**
  - ✓ Sicurezza in montagna e in acqua
  - ✓ Principali norme per una corretta alimentazione: una sana alimentazione
  
- **Il linguaggio del corpo:**
  - ✓ La comunicazione sociale (i segnali convenzionali-la prossemica-la postura)
  - ✓ Il comportamento comunicativo (i movimenti del corpo)

**Contenuti Lezioni Pratiche:**

- ✓ Rielaborazione degli schemi motori di base:
  - Conoscenza del proprio corpo attraverso esercizi di ginnastica analitica segmentaria.
  - Ricerca di nuovi equilibri con esercizi di coordinazione statica e dinamica.
  - Controllo del proprio corpo in relazione allo spazio e agli altri compagni
  - Realizzare movimenti che richiedono di associare/ dissociare le diverse parti del corpo.
  - Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate.
- ✓ Esercizi di preatletismo
- ✓ Esercizi di coordinazione generale e specifica a corpo libero e/o combinata con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi
- ✓ Giochi di squadra-staffette-circuiti coordinativi e di destrezza- percorsi a stazioni
- ✓ Esercitazioni di stretching, elasticità muscolare e mobilità articolare, di rilassamento, di respirazione e di controllo posturale.
- ✓ Esercitazioni pratiche sui fondamentali della tecnica sportiva (individuali e di squadra) dei vari sport praticando attivamente i valori sportivi (fair- play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.
- ✓ Attività di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione, rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
- ✓ Attività di socializzazione e miglioramento del carattere: gare sportive, tornei di classe- di interclasse e di istituto assumendosi responsabilità e impegnandosi per il bene comune

Cerignola, 10 giugno 2023

L'insegnante

Caterina Falcone