ISTITUTO TECNICO TURISTICO-LICEO LINGUISTICO-LICEO DELLE SCIENZE UMANE

PIER PAOLO PASOLINI (Milano)

Anno scolastico 2024/25

Disciplina: Scienze Motorie Sportive

Classe: II Sezione: C Indirizzo: Scienze Umane

Docente: Mercandelli Maurizio Osvaldo

PROGRAMMA SVOLTO

UDA1: Movimento:

PRATICA:

Accoglienza (presentazione regolamento disciplinare e comportamentale da mantenere "nell'aula "palestra;

- Questionario d'ingresso e test motori (equilibrio dinamico, velocità specifica, resistenza);

- Percorsi motori di agilità, velocità, resistenza, forza e mobilità articolare.

- Foot work (andature tecniche).

- Preparazione fisica: Circuit training (fitness ball /elastici fitness/palla medica).

- Assumere posture corrette, riconosce i muscoli del corpo umano.

- Ginnastica isometrica.

- Schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, lanciare, afferrare, arrampicarsi).

- Lateralità dx/sx esercizi di ball Handling. / Giocoleria-palline.

Teoria:

- colonna vertebrale, posture corrette, patologie.

- Apparato locomotore: scheletro e principali muscoli del corpo umano.

-Nozioni generali sul fitness.

UDA2: I linguaggi del corpo e la comunicazione non verbale.

PRATICA:

- Arti circensi GIOCOLERIA, utilizzo di cerchi palline, Diablo, funicella.

- Giochi mimo.

- Coreografie musicali.

TEORIA:

- Intelligenza emotiva

- Motivazione.

UDA3: Gioco e sport le regole e il Fair play

PRATICA:

- Pratica: Pallavolo/Basket/Calcio a 5/Pallamano/Uni hockey/palla base/Baseball, frisbee Ultimate (fondamentali individuali e di squadra).

- pratica Atletica leggera (andature tecniche corse)

- pratica Badminton, Tennis tavolo, grandi attrezzi ginnastica artistica, frisbee.

- Arbitraggi e segnapunti delle partite.

TEORIA:

- Fair play, regolamento discipline sportive, fasi dell'allenamento.

- ***Inclusività e sport*** *(manifestazione con l'associazione Insuperabili)***. -ed. CIVICA.**

UDA4: Salute e Benessere.

PRATICA:

-Stretching, allungamento e mobilità motoria.

-esercizi di corretta postura, in stazione eretta e posizione seduta al banco.

TEORIA:

-Alimentazione sportiva: cosa mangio prima, durante e dopo la performance.

- benefici attività fisica (fisici e mentali).

- le dipendenze (danni del fumo).

-Principi del primo soccorso.

UDA5: Relazione con l'ambiente e le strade.

PRATICA:

-Termoregolazione: attività all'aria aperta (struttura esterna).

TEORIA:

-Benefici dell'attività fisica all'aperto.

-Igiene e sport: materiale tecnico.

Il Docente Maurizio Mercandelli Osvaldo.