

ISTITUTO TECNICO TURISTICO-LICEO LINGUISTICO-LICEO DELLE SCIENZE UMANE

PIER PAOLO PASOLINI (Milano)

Anno scolastico 2024/25

Disciplina: Scienze Motorie Sportive

Classe: II Sezione: A Indirizzo: Turistico

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 (sport per tutti, baskin).

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:

-CODICE STRADALE- ED.CIVICA.

- Benefici dell'attività fisica all'aperto.
- Igiene e sport: materiale tecnico.