

| PROGRAMMA SVOLTO | |
|------------------|------------------|
| MATERIA | Scienze Motorie |
| CLASSE - SEZIONE | 1°L |
| DOCENTE | Giancarlo Ciceri |

- Teoria: Linguaggio specifico della materia, posizioni del corpo nello spazio, azioni motorie sui piani, nomenclatura delle parti esterne del corpo. Principali muscoli, ossa e articolazioni.
- Qualità motorie con le caratteristiche specifiche e definizione.
- Metodologie di sviluppo della forza, resistenza, velocità, coordinazione, mobilità articolare, allungamento muscolare.
- Pratica: Pallacanestro, regolamento, storia, tecniche dei gesti fondamentali. Azioni di tiro, terzo tempo, passaggio, palleggio, esercizi di coordinazione.
- Pallavolo: regolamento, storia, tecniche dei gesti fondamentali. Azioni di servizio dal basso e dall'alto, palleggio e bagher.
- Atletica leggera: salto in alto con i vari stili fino al Fosbury.
- Attrezzistica: esercizio sul quadro svedese.
- Giochi sportivi e pre-sportivi: pallarilanciata, uno contro tutti, gioco dei 10 passaggi, pallavolo.
- Test motori e atletici completi (di forza, scioltezza, resistenza, coordinazione).
- Effettuazione di attività parascolastiche (gruppi sportivi, torneo di pallavolo e calcetto, giornata sportiva interna di corsa campestre e relativa fase provinciale dei campionati studenteschi).
- Nella didattica a distanza sono state svolte lezioni teoriche sulle caratteristiche principali dell'apparato locomotore:
 - Approfondimento sui muscoli (concetto di agonista e antagonista, tipi di fibre muscolari, attivazione neuromuscolare, le diverse contrazioni e curiosità).
 - Tipologie di articolazioni (sinartrosi, artrodie, diartrosi, concetto di mobilità, nome tecnico delle singole articolazioni e definizione e curiosità).
 - Approfondimento sulle ossa (ossa lunghe, corte, piatte, midollo osseo, curiosità).
- Nella didattica a distanza sono state svolte altre lezioni sull'aspetto formativo, esperienziale e culturale dello sport attraverso filmati come ad esempio quello della RAI sulle Olimpiadi (postati in classroom) e lezioni (su meet) sulla storia e sui vari stili usati nel salto in alto.
- A livello pratico, dopo fornitura di video eseguiti dall'insegnante, sono stati richiesti compiti pratici di gesti motori da effettuare da casa (con funicella, di giocoleria, di palleggi di calcio).

Il sottoscritto docente **dichiara di aver sottoposto via email** ai rappresentanti degli studenti in Consiglio di classe il presente documento e di avere ottenuto da loro la **conferma dell'esattezza** di quanto qui riportato.

- Erba, 05/06/2020

IL DOCENTE

Prof Giancarlo Ciceri

(Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, c. 2 del DLgs n.39/1993)