



**Anno Scolastico 2020/21**

## **PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 3G LING**

**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive**

**Docente: Davide Palmerini**

### **Parte pratica**

I contenuti proposti sono stati attuati durante l'anno scolastico, fermo restando il principio della gradualità degli interventi, che sono partiti da esercitazioni propedeutiche e fondamentali, fino ad arrivare ad elementi e gesti tecnici più complessi. Un'attenzione particolare è stata rivolta all'attivazione neuromuscolare generale e specifica e alle varie modalità di stretching.

### **Rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base e delle capacità coordinative**

Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative: coordinazione dinamica generale, equilibrio, schema corporeo, lateralità, organizzazione spazio-temporale, coordinazione oculo-manuale, capacità di dissociazione, educazione al ritmo attraverso attività destrutturate o adattate al gruppo.

### **Potenziamento delle capacità fisiologiche**

Miglioramento della funzione cardio respiratoria, rafforzamento delle capacità condizionali: velocità, forza, resistenza, potenza, mobilità articolare.

### **Avviamento alla pratica sportiva**

Sport individuali: tecnica di base di alcune discipline dell'atletica leggera, tecnica della corsa.

### **Conoscenza delle regole**

Conoscenza delle regole comportamentali nelle varie attività proposte per il raggiungimento di un obiettivo comune.

### **Acquisizione regole di comportamento**

Acquisizione delle capacità di socializzazione, del rispetto delle regole e dei compagni (fair play), della capacità di collaborazione, delle capacità di autocontrollo.

### **Parte Teorica**

- Analisi ed elaborazione di temi di carattere generale e specifico, attinenti alla parte teorica dei contenuti disciplinari presenti nella programmazione annuale, affrontati cercando di esaltare, nei temi che lo hanno permesso, le proprie competenze trasversali. Gli studenti mediante colloqui a gruppi hanno presentato i loro elaborati.

- Nomenclatura e corrette terminologie delle Scienze Motorie
- Educazione alimentare.
- Principi fondanti dello sport in specifici contesti storici attraverso la visione di film quali “Fuga per la vittoria”, “Invictus” e “La freccia del sud”.

**Ed. Civica**

La classe ha partecipato al progetto “LILA”.

Gli studenti hanno inoltre approfondito vari temi nel contesto della “Nutrizione e sostenibilità ambientale”.

Firenze, 10-06-2021

Il Docente

Davide Palmerini