



**Anno Scolastico 2021/22**

## **PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 2M INT**

**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, tecnica del badminton.

Sport di squadra: tecnica e tattica della pallavolo, del basket, del calcio a 5 e del dodgeball.

Alcune ore di lezione sono state dedicate al trekking urbano.

### **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.

- Nomenclatura e corrette terminologie delle scienze motorie
- Concetti principali della nutrizione umana, i macro e i micronutrienti, il metabolismo basale
- Alimentazione e sostenibilità ambientale

**Progetti**

La classe ha partecipato al progetto “Educazione stradale”, in un incontro con il personale della Polizia Municipale.

Gli alunni hanno partecipato ai test motori allo Stadio Ridolfi e al progetto di “Softball” presso lo stadio della Firenze Rugby.

Firenze, 13-06-2022

Il Docente

Davide Palmerini