



**Anno Scolastico 2022/23**

## **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, del rugby e dell'ultimate frisbee.

### **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**

- Conoscenza dei regolamenti sportivi, della nomenclatura specifica, delle strategie, dei vari aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra trattati.

- Nomenclatura e corrette terminologie delle scienze motorie
- Comunicazione corporea

### **Progetti**

La classe ha partecipato al progetto “Softball” che si è svolto presso lo Stadio Ridolfi in tre lezioni ed ha preso parte al progetto “Educazione Stradale”, un incontro con il personale della Polizia Municipale, della durata di due ore svoltosi all’interno dell’istituto scolastico.

Firenze, 12-06-2023

Il Docente

Davide Palmerini