|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA SVOLTO**  **Anno scolastico 2020/2021** | | |
| **DOCENTE**  **Stefano Butti** | **MATERIA**  **Scienze motorie e sportive** | **CLASSE**  **1B** |
| * **Lessico e terminologia specifica delle scienze motorie (svolto in DDI)** * **La sicurezza (svolto in DDI)**   + Introduzione * **Il sistema nervoso: aspetti anatomici e funzionali (svolto in DDI)**   + La funzione del sistema nervoso in sintesi   + Il sistema nervoso centrale   + Il sistema nervoso periferico   + Il sistema nervoso e il movimento * **Le capacità coordinative (svolto in DDI)**   + Le capacità coordinative generali   + Le capacità coordinative speciali * **Le capacità condizionali (svolto in DDI)**   + Le capacità condizionali: definizione   + La forza   + La velocità   + La resistenza * **La flessibilità e lo stretching (svolto in DDI)** * **La sicurezza (svolto in DDI asincrona)**   + La sicurezza nella vita quotidiana   + La sicurezza a scuola   + Incidenti domestici e prevenzione   + La sicurezza in palestra   + La sicurezza in montagna   + La sicurezza in acqua * **Gli sportivi che hanno fatto la storia (svolto in DDI asincrona)**   + Tommie C. Smith   + Alex Zanardi   + Pietro Mennea   + Carlo Pedersoli * **Gli sport di squadra (svolto in DDI sincrona e asincrona)**   + Il calcio (cenni storici, descrizione del gioco, le regole principali, i ruoli, i fondamentali tecnici individuali.)   + La pallacanestro (cenni storici, descrizione del gioco, le regole principali, i ruoli, i fondamentali tecnici individuali.)   + La pallavolo (cenni storici, descrizione del gioco, le regole principali, i ruoli, i fondamentali tecnici individuali.) * **Potenziamento fisiologico (svolto in presenza)**   + Esercizi individuali a corpo libero * **La pallacanestro (svolto in presenza)**   + Il palleggio: esercitazioni individuali   + Esercitazioni di ball handling   + Il tiro: esercitazioni individuali * **Il ping pong (svolto in presenza)**   + Approccio globale individuale * **Il badminton (svolto in presenza)**   + Approccio globale individuale | | |

|  |
| --- |
| **TESTI IN ADOZIONE** |
| EDUCARE AL MOVIMENTO VOLUME ALLENAMENTO SALUTE E BENESSERE + EBOOK/ + VOLUME GLI SPORT  Autori: Lovecchio N/ Fiorini G/ Chiesa E / Coretti S/ Bocchi S  Editore: Marietti Scuola |