|  |
| --- |
| **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 SPORTAutori: Lovecchio N/ Fiorini G/ Chiesa E / Coretti S/ Bocchi SEditore: Marietti Scuola |