

Liceo “Marie Curie” (Meda)

Scientifico – Classico – Linguistico

Programma svolto

Anno Scolastico 2020-21

Classe 3 BSA

DISCIPLINA Scienze Motorie e sportive

DOCENTE: Ratti Cesare Emanuele

La percezione di sé e sviluppo funzionale delle capacità motorie.

Competenze: realizzare movimenti sempre più complessi, conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento supportati da riferimenti scientifici.

Abilità: Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento.

Contenuti specifici: Ricondizionamento fisico in periodo di pandemia. Esercizi di ginnastica di base. Skipping rope.

Anatomia dello sport

Competenze: conoscere il corpo e le sue funzionalità

Abilità: Riconoscere il movimento funzionale

Apparato scheletrico: la funzione dello scheletro e morfologia delle ossa, le articolazioni. Il corpo e le sue funzionalità: la postura. Il sistema muscolare: organizzazione, le fibre, il lavoro e i traumi principali. Il sistema di reclutamento e l'energetica muscolare. Introduzione ai concetti di catena cinetica e di core.

Lo sport, le regole, il fair play.

Competenze: agire in maniera autonoma nel rispetto della competizione e del fair play. Abilità: trasferire e utilizzare i principi del fair play al di fuori dell'ambito sportivo

Contenuti specifici. Introduzione ai giochi non convenzionali: Ultimate, Madball e Intercrosse. Visione film: Jump in. Elementi di tennis tavolo e calcio tennis.

Il valore educativo dello sport.

Competenze: Osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo

Abilità: analizzare criticamente avvenimenti e fenomeni legati al mondo sportivo.

Contenuti specifici: il ritorno di Yuri Chechi, Jesse Owens e Luz Long a Berlino 1936. La lunga strada dello sport femminile. Dalle Olimpiadi antiche a "Girls on track". Le storie di Ondina Valla e KV Switzer - Lettura articolo: "Lo sport in Italia: non è un paese per donne". Nadia Comaneci: le conseguenze della perfezione. Relazione del Parlamento europeo. La carta dei diritti delle donne nello sport. La storia di Sarah Attar.

Gli sport della mente.

Competenze: conoscere ed applicare strategie tecnico-tattiche sportive. Abilità: praticare in forma globale i

giochi sportivi. Contenuti specifici: La nascita degli scacchi: tra storia e leggenda. La scacchiera. I pezzi e la loro evoluzione. Il movimento e il valore dei pezzi. Combinazioni di gioco. La partita.

Progetto Search - il ruolo educativo dello sport in direzione di una vita sana.

Compito delle vacanze 2021

La partecipazione attiva dei cittadini alla vita del paese prende il nome di cittadinanza attiva. Si può essere attivi in più dimensioni:

1. Verso sé stessi: prendendosi cura della propria salute e del proprio benessere psico fisico;
2. Verso gli altri: ad esempio agendo nel rispetto della legalità , dedicandosi al volontariato;
3. Verso l'ambiente e il territorio: ad esempio adottando uno stile di vita sostenibile per l'ambiente

Partendo dal primo concetto analizza criticamente la tua attività estiva sottolineando il rapporto tra benessere sport e salute.