

# Liceo “Marie Curie” (Meda)

## Scientifico – Classico – Linguistico

### *Programma svolto*

Anno Scolastico 2020-21

Classe 1 ASA

#### **DISCIPLINA Scienze Motorie e sportive**

DOCENTE: Ratti Cesare Emanuele

#### Unità didattiche

La percezione di sé e sviluppo funzionale delle capacità motorie.

Competenze: conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità attraverso la realizzazione di schemi motori complessi nell'ottica di migliorare le proprie capacità coordinative e condizionali. Abilità: Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento. Contenuti specifici: Ricondizionamento fisico in periodo di pandemia. Esercizi di ginnastica di base. Le andature. I salti base dello Skipping rope.

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: A new era. Auto arbitraggio nell'Ultimate. Gli sport delle Olimpiadi estive e invernali. Sport riconosciuti dal Coni. I principi dello sport olimpico. La carta olimpica. Il codice di comportamento sportivo del Coni. Le Paralimpiadi: origine e caratteristiche. La storia di Abele Bikila. La storia di Simeoni e Mennea a Mosca 1980. Elementi di tennis tavolo. Elementi di Badminton.

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.