

Liceo “Marie Curie” (Meda)

Scientifico – Classico – Linguistico

Programma svolto

Anno Scolastico 2020-21

Classe 2 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 capacità coordinative. 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. 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. Superare i limiti e le paure: Michael Jordan. Jesse Owens e Luz Long a Berlino 1936. Lo sport femminile: una lunga strada.... da Melpomene a Girls on track. Elementi di Baseball

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.