

# Liceo “Marie Curie” (Meda)

## Scientifico – Classico – Linguistico

### *Programma svolto*

Anno Scolastico 2020-21

Classe 3 ASA

#### **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.

Contenuti specifici. Introduzione ai giochi non convenzionali: Ultimate, Madball e Intercrosse. Elementi di tennis tavolo.

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: Storie di sport: Fiona May D. Fosbury, visione film: Soul Surfer, Jesse Owens e Luz Long a Berlino 1936. La lunga strada dello sport femminile. 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. Dalla Relazione 2003 del Parlamento Europeo al caso Lugli.

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.