

Liceo “Marie Curie” (Meda)

Scientifico – Classico – Linguistico

Programma svolto

Anno Scolastico 2020-21

Classe 4 BSA

DISCIPLINA Scienze Motorie e sportive

DOCENTE: Ratti Cesare Emanuele

Unità didattiche

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 e culturali .

Abilità: Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento.

Contenuti specifici: Ricondizionamento fisico in periodo di pandemia. Capacità condizionali: la resistenza.

Principi per il monitoraggio dell'attività. FC e RPE. Esercizi di ginnastica di base. Skipping rope.

Anatomia dello sport

Competenze: conoscere il corpo e le sue funzionalità.

Abilità: Riconoscere il movimento funzionale e le sue basi scientifiche.

Contenuti specifici. La mobilità articolare. Stretching e sport science. Anatomia dello stretching di testa, tronco, schiena, bacino, arti inferiori e superiori.

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. Elementi di tennis tavolo. Elementi di Baseball

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: La storia di Rosemary, la figlia nascosta dei Kennedy. Eunice Kennedy Shiver e la nascita degli Special Olympics. Visione video "101 storie di straordinaria follia". Superare i limiti e le paure- Michael Jordan. Jesse Owens e Luz Long a Berlino 1936. Le storie di Fiona May e Pietro Mennea.

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.