

A.S. 2021/2022

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### *Programma svolto*

Classe: **3D inf**  
Docente: Prof. Daniele Bagnoli

#### 1. Contenuti sviluppati

- 1.1. Modulo A: Esercitazioni motorie
  - Esercizi di sviluppo delle capacità motorie condizionali e coordinative
  - Esercizi di acquisizione o affinamento delle abilità motorie e dei gesti tecnici sportivi
  - Esercizi di stretching
  - Esercizi di mobilità articolare
  - Esercizi di tonificazione muscolare generale e localizzata
  - Esercizi preatletici
  - Attività motorie in ambiente naturale
  - Test di valutazione: sprint 20 m, salto in lungo da fermo con contromovimento, lancio della palla medica di 3 kg dal petto con contromovimento
- 1.2. Modulo B: Attività sportive e giochi sportivi di squadra
  - Calcio (gioco a squadre)
  - Pallavolo (esercitazioni in forma globale sui gesti tecnici fondamentali, gioco a squadre)
  - Pallacanestro (gioco a squadre)
  - Pallamano (gioco a squadre)
  - Atletica leggera (esercitazioni in forma globale sui gesti tecnici fondamentali)
  - Badminton (esercitazioni in forma globale sui gesti tecnici fondamentali)
  - Pallatamburello (esercitazioni in forma globale sui gesti tecnici fondamentali)
- 1.3. Modulo C: Argomenti teorici
  - Unità 1: Concetti essenziali su capacità motorie, capacità condizionali, resistenza, forza, velocità, capacità coordinative, classificazione degli sport, mobilità articolare, fattori della prestazione sportiva, struttura della seduta di allenamento
  - Unità 2: Concetti essenziali su composizione corporea, assunzione calorica, consumo calorico, bilancio calorico, metabolismo basale, indicazioni alimentari generali, caratteristiche dei pasti, dimagrimento, esercizio fisico, stile di vita sano
- 1.4. Educazione Civica

Contenuti sviluppati nei nuclei tematici "Costituzione, diritto, legalità e solidarietà" e "Sviluppo sostenibile":

  - L'etica sportiva e il valore dello sport
  - Il benessere della persona

#### 2. Impianti e attrezzi utilizzati

- Palestra dell'Istituto di Istruzione Superiore "E. Fermi" di Empoli
- Impianti del Campo Sportivo della Polisportiva "S. Maria" di Empoli
- Pista di atletica leggera dello Stadio Comunale "C. Castellani" di Empoli
- Spazi a verde pubblici del Comune di Empoli
- Tutti i piccoli e grandi attrezzi presenti nei vari impianti e spazi disponibili

#### 3. Sussidi didattici adottati

- Del Nista - Parker - Tasselli: "Il corpo e i suoi linguaggi", Ed. D'Anna
- Materiale didattico fornito dal docente

Il docente di Scienze Motorie e Sportive