



ISTITUTO TECNICO STATALE  
"CESARE BATTISTI"  
SALÒ



## Programma svolto

Anno scolastico 2022 – 2023

Materia: Scienze Motorie

Classe: 2ACMB

n° ore settimanali: 2

Insegnante: prof. **Claudio Zamunaro**

### 1 – Incremento e sviluppo delle capacità organico muscolari e delle capacità coordinative.

Promozione della consuetudine all'attività motoria e sportiva. Movimento attiva cambiamenti fisiologici, strutturali, morfologici. Il movimento strumento di sviluppo, conservazione delle funzionalità dell'organismo ; il movimento come prevenzione . Gli effetti del movimento sui vari apparati: osseo, articolare, muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio. Impegno nello sport individuale per assunzione di responsabilità e confronto con se stesso. Le capacità e le abilità motorie, le capacità coordinative generali e speciali, le capacità condizionali: mezzi e metodi per lo sviluppo delle capacità con attività individuali e di squadra.

### 2 – Discipline individuali, unità didattiche, obiettivi e finalità proposte.

Educazione alla resistenza in età evolutiva, definizione concetto di resistenza, la resistenza nella scuola secondaria di secondo grado. la preadolescenza, la motivazione, gli obiettivi educativi, gli obiettivi specifici ,i fattori limitanti. I metodi di allenamento classici, la metodologia. Come e perché sviluppare la resistenza in ambito scolastico, metodologia e obiettivi. Conoscenza di discipline poco praticate (badminton, tchoukball, ultimate frisbee, peteca, dodgeball ) e relative regole di gioco; tecnica sportiva e conoscenza delle proprie potenzialità. Utilizzo consapevole del proprio corpo nel movimento. Primo soccorso in caso di traumi e piccoli incidenti durante l'attività.

Salò, 01 giugno 2023

L'insegnante: Claudio Zamunaro

Tabella formattata