



Programma svolto

Materia: Scienze Motorie

Anno scolastico 2022 – 2023

Classe: 2BCMB

n° ore settimanali: 2

Insegnante: prof. **Claudio Zamunaro**

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

Gli effetti del movimento, mezzo di relazione fra le persone e l'ambiente. Movimento attiva cambiamenti fisiologici, strutturali, morfologici. Il movimento strumento di sviluppo, conservazione delle funzionalità dell'organismo e ritardante del processo involutivo. Gli effetti del movimento sui vari apparati: osseo, articolare, muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio. Effetti sul metabolismo. 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, gli effetti fisiologici dell'allenamento, la metodologia. Come e perché sviluppare la resistenza in ambito scolastico, metodologia e obiettivi. L'allenamento sportivo. Conoscenza di discipline poco praticate (badminton, tchoukball, ultimate frisbee, peteca, dodgeball) e relative regole di gioco; tecnica sportiva e conoscenza delle proprie potenzialità. Primo soccorso in caso di traumi e piccoli incidenti durante l'attività

Salò, 01 giugno 2023

L'insegnante: Claudio Zamunaro