



ISTITUTO TECNICO STATALE
"CESARE BATTISTI"
SALÒ



Programma svolto

Anno scolastico 2024– 2025

Materia: Scienze Motorie

Classe: 2BCMB

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. Come e perché sviluppare la resistenza in ambito scolastico, metodologia e obiettivi. L'allenamento sportivo, i meccanismi energetici: il meccanismo anaerobico alattacido, anaerobico lattacido e aerobico, la soglia aerobica e anaerobica, il massimo consumo di ossigeno, il debito di ossigeno. Conoscenza di discipline poco praticate (badminton, tchoukball, 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.

Progetti: la classe ha partecipato al progetto racchette in classe per 4 lezioni al giovedì nel mese di maggio con gli istruttori della Canottieri Salò

Materiale didattico utilizzato:

Testo "ATTIVI" - Sport e sane abitudini - edito da DeA –Marietti Scuola

Salò, 28 maggio 2025

L'insegnante: Claudio Zamunaro

Tabella formattata