

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E.S. PICCOLOMINI"

PROGRAMMA FINALE

ANNO SCOLASTICO 2020-2021

DOCENTE: Siriana Nappa

Disciplina: Scienze Motorie

CLASSE: 4D SEZIONE: Scienze Umane

- La nascita dello sport e la sua evoluzione fino ad oggi
- Il basket (il campo, i ruoli, i fondamentali, falli..)
- le andature
- il sistema scheletrico
- il ruolo dello speaker. Mettersi nei panni del ruolo di giornalista e raccontare quello che avviene in campo e fuori. Far conoscere figure sportive risultanti "dietro le quinte".
- gli assi e i piani del corpo umano. Termini usati per definire la posizione del corpo umano.
- i muscoli (origine ed inserzioni). Quali esercizi attivano quel tipo di muscoli.
- La contrazione muscolare.
- huihockey (il campo, le regole, i ruoli, i fondamentali)
- ultimate (il campo, le regole, i ruoli, i fondamentali)
- sport in ambiente naturale (regole dello sport, abbigliamento adatto, i percorsi):
 - il ciclismo, la mountain bike
 - il trekking
 - l'arrampicata sportiva
 - il kayak
 - il rafting
- le olimpiadi: nascita ed evoluzione
- educazione civica: il fair play: il rispetto verso se stessi, verso gli altri e l'ambiente che li circonda
- superare i limiti e le paure partendo dalla frase simbolo di Michael Jordan a Tommie Smith e John Carlos con il movimento dei diritti civili contro le discriminazioni razziali nello sport
- storie di aspiranti campioni che con un linguaggio innovativo parlano di talento, passione, sacrifici e sfide. Giovani atleti vanno alla scoperta di loro stessi e della propria disciplina.
- parte pratica in palestra

Siena, 3 Giugno 2021

GLI ALUNNI

L'insegnante

Nappa Siriana