

LICEO SCIENTIFICO STATALE "BRUNO TOUSCHEK"  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
A.S. 2022/23  
Classe 1A

PROGRAMMA SVOLTO

<b>Obiettivi formativi</b>	<b>Contenuti programmatici</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Competenze</b>
Strutturazione capacità condizionali e coordinative	Resistenza Velocità Forza Mobilità articolare	Metodologia di allenamento per le capacità condizionali e coordinative.	Eseguire corrette azioni motorie
	Coordinazione Destrezza		
Conoscenza e pratica attività sportive	Pallavolo, Atletica	Regole principali	Possedere i gesti tecnici dei fondamentali sport individuali e di squadra.
Educazione alla legalità	Socializzazione, regole di comportamento	Autocontrollo, Collaborazione, Solidarietà, Rispetto, Tolleranza, "Fair play"	Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.
Educazione alla salute	Educazione alimentare, Anatomia e fisiologia degli apparati.	Abitudini alimentari, igieniche e sanitarie; Tutela della propria salute; Dipendenze e abusi; Concetto di wellness e fitness.	Riconoscere ed adottare comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute.
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Attività in ambiente naturale Nuove tecnologie applicate allo sport	Uso di Internet	Rispettare l'ambiente; Usare i mass media in modo funzionale al proprio percorso formativo.
Modalità di verifica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• test motori e psicomotori</li> <li>• osservazione sistematica</li> <li>• questionario a risposta aperta, multipla</li> </ul>		
<b>Mezzi e strumenti</b>	Libri di testo, ricerche su Internet, schede rilevamento dati, attrezzature sportive		
<b>Spazi</b>	Palestra, campo da calcetto, pista di atletica, aula.		

Dal testo "Attivi":

- Posizioni e movimenti pag.16/17
- Lo scheletro pag. 18/19 e da 24 a 28.

Grottaferrata, 8 Giugno 2023

La docente

Prof.ssa Sonia Bonacquisti