

LICEO SCIENTIFICO STATALE "BRUNO TOUSCHEK"
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2022/2023
Classe 1° H

PROGRAMMA SVOLTO

Obiettivi formativi	Contenuti programmatici	Conoscenze	Competenze
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	Calcio a 5, Pallavolo, Atletica, Badminton, Pallacanestro, Tennis da tavolo, Palla tamburello.	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	Anatomia e fisiologia degli apparati.	Tutela della propria salute	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"> • test motori e psicomotori • osservazione sistematica • presentazioni • interrogazioni orali 		
Mezzi e strumenti	Libri di testo, ricerche su Internet, schede rilevamento dati, attrezzature sportive		
Spazi	Palestra, campo da calcetto, pista di atletica, aula.		

- La classe ha partecipato al progetto "Racchette di classe" nel mese di Aprile
- Partecipazione ai GSS

PROGRAMMA TEORICO

Pallavolo

- storia;
- regolamento di gioco.

Sistema scheletrico

- La morfologia generale delle ossa;
- Lo scheletro assile (testa e gabbia toracica);
- La colonna vertebrale: struttura, curve e regioni;
- Lo scheletro appendicolare (arto superiore e arto inferiore);
- Le articolazioni;
- I movimenti articolari.

L'adolescenza (Ed. Civica)

- Star bene con se stessi
- Le tappe della crescita
- Motricità in sicurezza

Testo "Attivi" di Fiorini, Montalbetti, Taini, Chiesa DeA scuola.

Grottaferrata, 8 Giugno 2023

La docente

Prof.ssa M. Elena Testoni