

LICEO SCIENTIFICO STATALE "BRUNO TOUSCHEK"
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2022/23
Classe 2A

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	Pallavolo, Atletica, tennis, tennis da tavolo, padel.	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"> • test motori e psicomotori • osservazione sistematica • questionario a risposta aperta, multipla 		
Mezzi e strumenti	Libri di testo, ricerche su Internet, schede rilevamento dati, attrezzature sportive		
Spazi	Palestra, campo da calcetto, pista di atletica, aula.		

Dal testo "IN MOVIMENTO slim" fondamenti di scienze motorie (Fioroni, Coretti, Bocchi):

Il sistema muscolare;
Le vie di produzione dell'ATP.

Grottaferrata, 8 Giugno 2023

La docente

Prof.ssa Sonia Bonacquisti

