

LICEO SCIENTIFICO STATALE "BRUNO TOUSCHEK"
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2022/2023
Classe 2° AS

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, nuoto.	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" Sicurezza a scuola e in ambiente domestico	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, strutture esterne.		

- ✓ La classe a partire dal mese di Gennaio fino a fine Maggio ha praticato le discipline di nuoto presso la struttura "Elcatime" e atletica leggera presso il Campo sportivo di Frascati
- ✓ La classe tra gennaio e febbraio ha partecipato alla stage di sci alpino a Kranjska Gora della durata di una settimana
- Partecipazione ai GSS

Programma teorico

Ripasso del sistema scheletrico e muscolare

Il sistema nervoso:

- I neuroni
- SNC
- SNP
- SNA
- L'attivazione neuromuscolare
- I circuiti del controllo motorio

Lo sviluppo psicomotorio: (Ed. Civica)

- L'apprendimento motorio e lo schema corporeo
- Lo sviluppo psicomotorio nell'età evolutiva
- Le fasi dello sviluppo

Crescere bene con se stesso e gli altri: (Ed. Civica)

- L'adolescenza
- L'autostima
- L'emotività
- L'empatia
- Il bullismo
- Il cyberbullismo

Il nuoto: storia e tecnica degli stili

L'apparato cardiocircolatorio

- Il sangue
- Il cuore e il suo funzionamento
- Piccola e grande circolazione
- La pressione
- Gli adattamenti della circolazione
- Il consumo massimo di ossigeno

L'atletica leggera: storia e tecnica delle corse, dei salti e dei lanci

Testo "Il corpo e i suoi linguaggi" di Del Nista, Parker, Tasselli –G. D'Anna.

Grottaferrata, 8 Giugno 2023

La docente

