

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

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" Concetto si salute | 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 nel mese di Giugno ha partecipato al torneo di pallavolo organizzato dalla scuola
- Partecipazione ai GSS

Programma teorico

Ripasso generale sul:

- sistema scheletrico;
- muscolare

L'apparato cardiocircolatorio:

- Il cuore
- La circolazione sanguigna
- Il sangue
- Apparato cardiocircolatorio ed esercizio

Il fair play (Ed. Civica)

- Come vivere lo sport
- Lo sport: cosa è e cosa non deve essere

Basket

- storia;
- regolamento di gioco.

Testo "PIU' MOVIMENTO Slim" di Fioroni, Coretti, Becchi, Chiesa DeA scuola.

Grottaferrata, 8 Giugno 2023

La docente

Prof.ssa M. Elena Testoni