

LICEO SCIENTIFICO STATALE "BRUNO TOUSCHEK"
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2022/23
Classe 3A

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	Atletica, Pallavolo, Tennis da tavolo.	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 • presentazioni • 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.		

Approfondimenti teorici:
Il sistema cardiovascolare.

Grottaferrata, 8 Giugno 2023

La docente

Prof.ssa Sonia Bonacquisti

