

LICEO SCIENTIFICO STATALE "BRUNO TOUSCHEK"  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
A.S. 2022/2023  
**Classe 3° B**

PROGRAMMA SVOLTO

<b>Obiettivi formativi</b>	<b>Contenuti programmatici</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Competenze</b>
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 di 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"> <li>• test motori e psicomotori</li> <li>• osservazione sistematica</li> <li>• presentazioni</li> <li>• interrogazioni orali</li> </ul>		
<b>Mezzi e strumenti</b>	Libri di testo, ricerche su Internet, schede rilevamento dati, attrezzature sportive		
<b>Spazi</b>	Palestra, campo da calcetto, pista di atletica, aula.		

- La classe nel mese di Maggio ha partecipato al progetto "Un aula tra vento e mare" a Formia praticando le seguenti attività sportive: windsurf, sup, beach volley, beach soccer, tiro con l'arco, mountain bike, trekking.
- Partecipazione ai GSS

## **Programma teorico**

### **Ripasso generale sul:**

- sistema scheletrico;
- muscolare;
- respiratorio;
- cardiocircolatorio.

### **Salute e benessere**

- La salute dinamica;
- Il concetto di salute;
- L'educazione alla salute;
- I rischi della sedentarietà;
- Il movimento come prevenzione;
- Scegliere la propria attività fisica;
- Il movimento della salute

### **Salute e benessere (ed. civica)**

- Gli alimenti nutrienti;
- Il fabbisogno energetico;
- Il fabbisogno plastico rigenerativo;
- Il fabbisogno bioregolatore;
- Il fabbisogno idrico;
- Il metabolismo energetico;
- La composizione corporea;
- Una dieta equilibrata;
- La piramide alimentare;
- L'alimentazione e lo sport.

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

Grottaferrata, 8 Giugno 2023

La docente

Prof.ssa M. Elena Testoni