



# **I.I.S. “A. FARNESE”**

**Dipartimento di Scienze Motorie classe di concorso A048  
Anno Scolastico 2021-2022**

## **PROGRAMMA SVOLTO – SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE 2 L  
DOCENTE STARNINI SILVIA**

### **1. CONOSCENZE FISILOGICHE DI BASE SULL'APPARATO SCHELETRICO E TRAUMATOLOGIA**

Nel corso dello scorso anno, con richiami in quello appena terminato, è stato effettuato un approfondimento delle conoscenze su:

- apparato scheletrico e colonna vertebrale;
- paramorfismi e dismorfismi derivanti da alterazione delle curve fisiologiche della colonna vertebrale;
- strutture legamentose, tendinee e muscolari delle principali articolazioni.

In questo anno scolastico:

- apparato cardiocircolatorio.

Tali argomenti sono stati trattati con la seguente metodologia:

- dispense sugli argomenti fornite dall'insegnante;
- utilizzo di materiale audiovisivo inerente ai vari argomenti;

### **2. CONOSCENZA DEGLI SPORT DI SQUADRA E DEL SIGNIFICATO CHE LO SPORT ASSUME NELLA SOCIETÀ CONTEMPORANEA**

Negli anni precedenti:

- Miglioramento della socializzazione dei rapporti interpersonali dell'autostima e della fiducia nelle proprie capacità;
- educazione all'igiene personale;
- ricerca di un armonico sviluppo corporeo e motorio;
- maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità;
- acquisizione di una cultura delle attività sportive.

Avviamento ed orientamento verso la scoperta delle proprie attitudini nella pratica sportiva degli sport di squadra delle seguenti attività:

- Pallavolo;
- Pallacanestro;
- Tennistavolo

- Il fair play, l'importanza del rispetto delle regole e della sportività.

### **3. CONOSCENZA DEGLI SPORT INDIVIDUALI, DEL LORO VALORE FORMATIVO NELL'AMBITO DELLO SVILUPPO DELLA PERSONA**

Avviamento ed orientamento verso la scoperta delle proprie attitudini nella pratica sportiva degli sport individuali come:

negli anni precedenti:

- Ginnastica artistica;
- Pallapugno.

### **4. ATTIVITÀ MOTORIA A CORPO LIBERO, CIRCUIT TRAINING, CONDIZIONAMENTO GENERALE, VALORIZZAZIONE DELLA CORPOREITÀ COME FATTORE UNIFICANTE DELLA PERSONA E DI AIUTO AL SUPERAMENTO DEI DISAGI TIPICI DELL'ETÀ GIOVANILE**

- Potenziamento fisiologico con miglioramento delle funzioni respiratorie e cardiocircolatorie, attività tendente allo sviluppo delle funzioni propriocettive.
- Avviamento alla pratica di esercizi a corpo libero, esercizi in ambiente naturale, esercizi di propriocezione neuromuscolare.

I metodi di svolgimento delle lezioni sono stati scelti in relazione al momento didattico fra:

- analitico;
- sintetico;
- misto (analitico/sintetico);
- induttivo e deduttivo;
- problem solving.

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE

LA DOCENTE

*Silvia Starnini*