



# I.I.S. “A. FARNESE”

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

## **PROGRAMMA SVOLTO – SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE 1 G  
DOCENTE STARNINI SILVIA**

### PROGRAMMA TEORICO

Le lezioni di teoria sono state svolte in classe, con l'aiuto di materiale multimediale, video, slides, mappe concettuali. I concetti spiegati in aula sono stati ribaditi e messi in pratica nell'attività laboratoriale svolta in palestra o nella pista d'atletica. Hanno avuto lo scopo maturare nell'alunno competenze:

- Conoscitive: saper riconoscere i nuclei fondanti delle tematiche portanti;
- Comunicative: saper usare i linguaggi scientifico-tecnologico, corporeo e motorio.

### ARGOMENTI SVOLTI:

- Terminologia specifica della disciplina: le parti del corpo, le posture, i movimenti;
- Igiene dello sport: l'igiene della persona, quotidiana e nella pratica sportiva, igiene degli impianti;
- Anatomia e fisiologia umana elementare: apparato scheletrico, articolare e sistema muscolare;
- Anatomia e fisiologia dei principali muscoli;
- Traumatologia: i principali traumi acuti e cronici, le modalità di primo soccorso e l'importanza della prevenzione.

### CITTADINANZA E COSTITUZIONE

- Il *fair play* e l'importanza del rispetto delle regole, la funzione dello sport come agente educativo, le competenze sportive applicate in ambito sociale;
- Il concetto di salute, benessere e prevenzione. L'importanza dell'attività fisica per il corretto sviluppo della persona e il mantenimento della salute.

## ATTIVITA' PRATICA

Le lezioni pratiche hanno avuto lo scopo maturare nell'alunno competenze:

- Comunicative, nel saper usare i linguaggi corporeo e motorio per comprendere, rappresentare situazioni e procedure al fine di elaborare nuove conoscenze trasferibili anche in altri contesti;
- Relazionali, nel saper sviluppare un atteggiamento di tolleranza e apertura nei confronti del nuovo e del diverso, sapersi relazionare con se stessi e con gli altri, agire con autonomia e consapevolezza, rispettare gli ambienti, gli strumenti di lavoro; collaborare, cooperare all'interno di un gruppo rispettando le esigenze e le opinioni altrui.

## ARGOMENTI TRATTATI

- La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: elementi di base nella ginnastica artistica; esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi; esercizi su base musicale; esercizi di preatletica; esercizi di mobilità articolare e di potenziamento;
- Lo sport, le regole e il fair play: saper eseguire in forma elementare ed efficace la gestualità delle discipline proposte; saper assumere un ruolo in un contesto strutturato (gara); acquisire l'abitudine e la consuetudine all'attività motorie; norme di comportamento.

## METODOLOGIE DIDATTICHE

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.

Vetralla, 08/06/2022

LA DOCENTE

*Silvia Starnini*