

I.I.S. FARNESE - VETRALLA

Programma svolto - Scienze Motorie e Sportive

Liceo Scientifico Indirizzo Sportivo

CLASSE 2^G e 2^H

A.S. 2021/2022

I Quadrimestre:

TESTO EDUCARE AL MOVIMENTO:

Capacità e abilità espressive CAP. 4

- **Il linguaggio del corpo**
- Il linguaggio del corpo, la comunicazione, la prossemica, il linguaggio gestuale, i segni arbitrari, l'importanza della postura.
- Attività di ripasso del programma del 1° anno

Salute e benessere CAP. 5

- **Concetto di salute dinamica**
- **L'attività fisica**
lezioni teorico-pratiche sulla respirazione e sugli esercizi per il CORE
- **La postura della salute**
Paramorfismi e disforfismi
- Analisi della postura
- **Una sana Alimentazione**
- Macronutrienti e micronutrienti, la piramide alimentare, fabbisogno energetico
- Esempi di circuit training finalizzati al dimagrimento.
- Vitamine e sali minerali
- La composizione corporea, metodi per valutarla.
- Il plicometro come strumento di misurazione, punti di reperi e tabelle di riferimento.
- Tipologie morfologiche di individui
- La dieta a zona, la dieta mediterranea. Ricerche sull'alimentazione nel corso della storia.
-

II Quadrimestre

TESTO EDUCARE AL MOVIMENTO:

- **Salute e benessere CAP.**
- **L'importanza del sonno**
- **le dipendenze**
- **il Doping**

Visione di Video su RAI SCUOLA

Con elaborazione di un testo scritto riassuntivo dei contenuti e ricco di considerazioni personali.

Finalità: sviluppo del senso critico e della capacità di scelta dei contenuti in base ai propri interessi.

Lo sviluppo del cervello dell'adolescente.

Visione di video tratti da Super Quark sugli ultimi studi scientifici in merito all'argomento.
Effetti di droghe ed alcool e fumo sul cervello degli adolescenti.
Dibattito in classe.

Gli studenti hanno potuto utilizzare molteplici opportunità per familiarizzare e sperimentare l'uso di tecnologie e strumenti anche innovativi, applicabili alle attività svolte ed alle altre discipline.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Conoscenza e consapevolezza del corpo umano e delle eventuali problematiche legate allo sport

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Obiettivi specifici di apprendimento raggiunti

- ▪ La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- ▪ Lo sport, le regole e il fairplay
- ▪ Salute, benessere e prevenzione
- ▪ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Obiettivi specifici di apprendimento di Discipline Sportive nella classe seconda :

- ▪ Fitness e allenamento;
- ▪ Attività sportive;
- ▪ Fisiologia dell'esercizio fisico;
- ▪ Gruppi muscolari interessati;
- ▪ Metodi e test di allenamento;
- ▪ Attività sportive competitive e non competitive;
- ▪ Teoria e pratica delle discipline dell'atletica leggera;

- ▪ Tecniche per la prevenzione dei danni della pratica sportiva;
- ▪ Fondamenti delle teorie di allenamento tecnico-pratico e di strategia competitiva degli sport praticati;

- **CONOSCENZE:** Conoscenze teoriche e presa di coscienza dell'esecuzione motoria. La conoscenza rappresenta la consapevolezza del percorso di sviluppo
- **COMPETENZE:** L'apprendimento delle competenze motorie, sportive, espressive sarà favorito da un percorso di insegnamento con un'impostazione scientifica.
- **ABILITÀ:** motoria, coniuga le conoscenze teoriche, gli approfondimenti disciplinari, i processi che conducono alla conoscenza e percezione di sé.

Le abilità si sviluppano attraverso un percorso individuale che, partendo dagli schemi motori di base, arrivano nella loro applicazione pratica ad un miglioramento del livello di padronanza dei gesti tecnici e delle capacità motorie generali.

Metodo:

globale e analitico

Data: 11/06/2022

Prof.ssa Rosanna Ripamonti