

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE IIS "D. Scano"



ANNO SCOLASTICO 2022-2023 PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INSEGNANTE: ROBERTA PRISKA MURA

DISCIPLINA *Sc. Motorie* CLASSE 1 SEZ. C MME IIS "D. Scano"

PROGRAMMA:

- ❖ Conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità, potenziamento) fisiologico, condizionamento e adattamento progressivo delle funzioni organiche al lavoro;
- ❖ Ampliamento delle capacità coordinative e condizionali con la realizzazione di schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprensione e produrre consapevolmente i messaggi non verbali;
- ❖ Rielaborazione degli schemi motori; affinamento ed integrazione degli schemi motori precedentemente acquisiti; incremento degli schemi con esercitazioni statiche e dinamiche;
- ❖ Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico; organizzazione e realizzazione delle attività nel rispetto delle regole predeterminate;
- ❖ Pratica sportiva e conoscenza teorica degli aspetti tecnico-tattici e dei regolamenti di alcuni sport di squadra ed individuali;
- ❖ Sviluppo componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva;
- ❖ Sperimentazione sportiva nei diversi ruoli e responsabilità (arbitraggio);
- ❖ Sviluppo sostenibile, educazione alla salute ed al benessere (Sviluppo componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva);
- ❖ Conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti oltre alle norme igienico sanitarie personali e degli ambienti.

Programma delle lezioni teoriche	Programma delle lezioni pratiche
Terminologia dei test motori, movimenti, assi e piani del corpo umano Anatomia e fisiologia dello sport: Apparato locomotore Cenni generali sul fitness e sue applicazioni nello sviluppo delle capacità motorie Gioco, sport e regole del fair play Educazione civica: Salute e educazione al benessere (dieta mediterranea, sani stili di vita attivi e passivi, micro e macronutrienti).	Esercitazioni individuali finalizzate al: <ul style="list-style-type: none">• Potenziamento fisiologico delle capacità motorie condizionali tramite percorsi e uscite scolastiche presso ambienti extrascolastici Attività Sportiva: <ul style="list-style-type: none">• Calcio, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, Badminton, Tennis tavolo, Dama, Scacchi, Beach volley, Beach tennis, Atletica e Calcio tennis.

La Docente

Roberta Priska Mura