

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 4 SEZ. A CAT SE IIS "D. Scano"

PROGRAMMA:

- ❖ Potenziamento e ampliamento fisiologico, condizionamento e adattamento progressivo delle funzioni organiche al lavoro. Sviluppo delle capacità condizionali;
- ❖ Conoscenza ed applicazione di alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici;
- ❖ Conoscenza del proprio corpo, capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e pratica di attività di diversa durata e intensità con distinzione delle variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva;
- ❖ Partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive.
- ❖ 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, valorizzazione con la guida del docente delle propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti, conoscenza dei regolamenti di alcuni sport di squadra ed individuali;
- ❖ 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
Ripasso terminologia dei test motori, movimenti, assi, piani del corpo umano Il metabolismo energetico Alimentazione: nutrienti, la dieta, disturbi dell'alimentazione, Diabete e obesità Sindromi metaboliche e disturbi alimentari Cenni generali sul fitness e sue applicazioni nello sviluppo delle capacità motorie Paramorfismi e dimorfismi in età scolare Gioco, sport e regole del fair play	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