

# 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 5 SEZ. A CAT SE IS "D. Scano"

### PROGRAMMA:

- ❖ Capacità di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale atta al potenziamento fisiologico, al condizionamento e all'adattamento progressivo delle funzioni organiche al lavoro;
- ❖ Conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici;
- ❖ osservazione e interpretazione dei fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale;
- ❖ Conoscenza e applicazione delle strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi come affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta con annesso il rispetto delle regole e vero fair play;
- ❖ Capacità di svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola.
- ❖ 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 (pallacanestro, pallavolo, pallamano, calcio, beach tennis, tennis tavolo) ed individuali (atletica, beach tennis, tennis tavolo);
- ❖ Sviluppo sostenibile, educazione alla salute ed al benessere (Sviluppo componente educativa, assunzione di stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, attribuzione del giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.
- ❖ 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, saper mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti;

Programma delle lezioni teoriche	Programma delle lezioni pratiche
Ripasso Metabolismi energetici Alimentazione: nutrienti, la dieta, disturbi dell'alimentazione, applicazione nello sport Sindromi metaboliche e disturbi alimentari Cenni generali sulle olimpiadi e la condizione della donna nello sport Paramorfismi e dimorfismi in età scolare Gioco, sport e regole del fair play	Esercitazioni individuali finalizzate al: <ul style="list-style-type: none"><li>• Potenziamento fisiologico delle capacità motorie condizionali tramite percorsi e uscite scolastiche presso ambienti extrascolastici</li></ul> Attività Sportiva: <ul style="list-style-type: none"><li>• Calcio, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, Badminton, Tennis tavolo, Dama, Scacchi, Beach volley, Beach tennis, Atletica e Calcio tennis.</li></ul>

La docente

*Roberta Priska Mura*