

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER L'ABRUZZO
LICEO MARIE CURIE GIULIANOVA

Programma primo biennio a.s. 2019/2020

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Giuliucci Raffaele

Classe 1c

Moduli disciplinari

Titolo modulo	Contenuti (Unità Didattiche)	Abilità	Tempi di realizzazione
PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAM ENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'organizzazione del corpo umano. 2. Anatomia e fisiologia dei principali apparati. 3. Le fasi della respirazione: la respirazione toracica e addominale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli (stiramento, contrazione, rilasciamento) e articolazioni. • Controllare nei diversi piani dello spazio i movimenti permessi dalle articolazioni. • Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo. 	TUTTO L'ANNO SCOLASTICO
PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAM ENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il rapporto tra respirazione e circolazione. Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro. Il linguaggio specifico della disciplina. 2. Gli schemi motori di base (dinamici e posturali). 3. Le capacità motorie (coordinative e condizionali). 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare il lessico specifico della disciplina (posizioni, movimenti). • Realizzare movimenti che richiedono di associare /dissociare diverse parti del corpo • Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate. • Adattare il movimento alle variabili spaziali (spazio proprio e altrui),alle variabili spaziotemporali • Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale, utilizzando tecniche di espressione corporea 	TUTTO L'ANNO SCOLASTICO
LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	<ol style="list-style-type: none"> 1. I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati. 2. La terminologia, le regole principali e i gesti arbitrali. 3. Semplici principi tattici e le abilità 	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport praticati. • Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti. • Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto. Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali. • Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato. 	TUTTO L'ANNO SCOLASTICO

	<p>necessarie al gioco.</p> <p>4. Le regole dello sport e il fair play.</p> <p>5. I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere il proprio equilibrio, accettare le decisioni arbitrali • Analizzare obiettivamente il risultato di una performance o di una partita. • Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, allenatore, arbitro). 	
SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE	<p>1. Il concetto di salute</p> <p>2. I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute.</p> <p>3. Norme igieniche per la pratica sportiva.</p> <p>4. Principi dell'alimentazione.</p> <p>5. Il rischio della Sedentarietà.</p> <p>6. Il movimento come prevenzione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'Istituto. • Rispettare il materiale scolastico e i tempi d'esecuzione di tutti i compagni. • Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni. adottare principi igienico - scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. 	TUTTO L'ANNO SCOLASTICO

--	--	--	--

