



# ISTITUTO DANTE ALIGHIERI

*liceo classico e scientifico paritari*

## **Programma didattico di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 1<sup>^</sup> Liceo Scientifico*

*Anno scolastico 2023 – 24*

*Docente: Prof.ssa Francesca Casula*

### **LIBRO DI TESTO IN ADOZIONE**

Autore: E. Chiesa, L. Montalbetti, G. Fiorini, D. Taini

Titolo: Attivi!

Editore Marietti Scuola

### **CONTENUTI**

#### **MODULO 1**

*Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive*

#### **Conoscenze:**

Conoscenza del linguaggio specifico della materia

Conoscenza, padronanza e funzionalità del corpo

Paramorfismi e dismorfismi dell'età scolare

Apparato Locomotore: Il Sistema Scheletrico

Introduzione alle capacità motorie (condizionali e coordinative)

#### **Competenze**

Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo

Saper percepire e comprendere dove si trovano i vari elementi del nostro corpo in relazione allo spazio intorno a noi

### Abilità

Padronanza degli schemi motori di base  
Sviluppo delle qualità motorie

## **MODULO 2**

### *Lo sport, le regole, il fair play*

#### Conoscenze:

Conoscenza delle attività sportive individuali e di squadra privilegiando la componente educativa per promuovere la pratica attiva motoria e sportiva  
Conoscenza delle principali regole degli sport praticati

#### Competenze

Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale  
Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali

#### Abilità

Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport  
Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune  
Rispettare gli altri nello spirito di collaborazione: il fair play

## **MODULO 3**

### *Salute, benessere, sicurezza e prevenzione*

#### Conoscenze

Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in classe, in palestra, a scuola, e negli spazi aperti

#### Competenze

Saper essere responsabile della sicurezza personale negli ambienti scolastici e negli spazi esterni

#### Abilità

Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività motoria