



**ISTITUTO
DANTE ALIGHIERI**

liceo classico e scientifico paritari

**Programma didattico di
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe 2[^] 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:

Conoscenze del corpo umano: Il muscolo scheletrico

La contrazione muscolare

Gli schemi motori e le loro caratteristiche

Competenze

Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina

Comprendere la contrazione muscolare

Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte

Abilità

Miglioramento delle capacità motorie di base, coordinative e condizionali di abilità e destrezza con e senza l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi occasionali

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

Nozioni di primo soccorso: emorragie ,epistassi ,shock,soffocamento ...

Competenze

Promuovere uno stile di vita sano e attivo

Abilità

Prevenzione degli infortuni e tecniche di primo intervento

MODULO 4

Il movimento e la sua relazione con l'ambiente naturale

Conoscenze

Conoscere i benefici dell'attività motoria in ambienti diversi

Competenze

Sapersi orientare con bussole, mappe, e carte

Sapere cosa fare per evitare rischi e pericoli
Avere comportamenti rispettosi nei confronti della natura

Abilità

Attivazione di comportamenti responsabili nei confronti della natura