



**ISTITUTO  
DANTE ALIGHIERI**

*liceo classico e scientifico paritari*

**Programma didattico di  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 2<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:**

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