



**ISTITUTO
DANTE ALIGHIERI**

liceo classico e scientifico paritari

**Programma didattico di
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe 3[^] 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:

Apparato Respiratorio

Apparato Locomotore: Il muscolo scheletrico

Introduzione al Sistema Nervoso

Competenze

Comprendere come avviene la respirazione e l'apporto di ossigeno ai tessuti

Comprendere la contrazione muscolare

Comprendere e osservare come l'allenamento influisce positivamente sull'organismo

Abilità

Miglioramento delle proprie capacità motorie e coordinative in seguito all'allenamento
Osservare gli effetti dell'allenamento

MODULO 2

Lo sport, le regole, il fair play

Conoscenze:

Approfondimento delle conoscenze relative alle tecniche e tattiche degli sport di squadra e individuali

Sport in ambiente urbano e all'aperto

Competenze

Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due e degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini

Abilità

Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali

MODULO 3

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Conoscenze

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

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

Competenze

Saper intervenire attuando le misure di primo soccorso

Saper rispettare i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri

Abilità

Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute

MODULO 4

Il movimento e la sua relazione con l'ambiente naturale

Conoscenze

Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono

Conoscere come tutelare e rispettare la natura

Conoscere come leggere carte e mappe ed utilizzare la bussola

Orienteering

Trekking

Competenze

Sapersi orientare con bussole carte e mappe Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione

Abilità

Muoversi in sicurezza in diversi ambienti