



**ISTITUTO  
DANTE ALIGHIERI**

*liceo classico e scientifico paritari*

**Programma didattico di  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 3<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:**

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