



# ISTITUTO DANTE ALIGHIERI

*liceo classico e scientifico paritari*

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

*Classe 4<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 Digerente

Introduzione all'allenamento

Metabolismi energetici

Classificazione degli sport in base ai meccanismi di produzione energetica

#### **Competenze**

osservare i benefici dell'allenamento sull'organismo

saper classificare gli sport in base ai meccanismi di produzione energetica

#### **Abilità**

Rilevare come l'allenamento costante produce degli adattamenti sull'organismo

## **MODULO 2**

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

#### **Conoscenze**

Approfondimento delle conoscenze relative agli sport di squadra e individuali  
Approfondimento delle conoscenze tecniche, tattiche e teoria delle attività motorie, sportive ed espressive  
Teoria dell'allenamento

#### **Competenze**

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

#### **Abilità**

Realizzare nuovi metodi di allenamento per migliorare i fondamentali  
Sperimentare come l'allenamento influisce sulla prestazione

## **MODULO 3**

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

#### **Conoscenze**

principi di una corretta alimentazione

#### **Competenze**

sperimentare come una dieta equilibrata influisce sull'attività motoria  
saper adottare delle corrette abitudini alimentari

#### **Abilità**

Sperimentare e adottare un alimentazione sana

## **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  
Conoscere i pericoli che nasconde l'ambiente naturale  
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 in ambiente naturale

*Abilità*

Muoversi in sicurezza nei diversi ambienti