



ISTITUTO DANTE ALIGHIERI

liceo classico e scientifico paritari

Programma didattico di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5[^] 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:

Sistema Nervoso

Sistema Immunitario

Allenamento delle capacità Motorie

Competenze

Comprendere come il SN agisce con i diversi apparati

Comprendere il funzionamento del Sistema Immunitario

Saper valutare metodi e tempi d'allenamento per le diverse capacità motorie

Abilità

sperimentare il collegamento tra ambiente e sistema immunitario

valutare l'influenza di uno stile di vita corretto sul sistema immunitario

sperimentare un percorso di autovalutazione per le capacità motorie

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 degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini

Abilità

Collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza

MODULO 3

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Conoscenze

L'alimentazione Sportiva

Primo soccorso

Competenze

Saper adottare una corretta alimentazione

Sapere suddividere i pasti in base all'impegno richiesto

Sapere applicare protocolli scientifici di comportamento in caso di incidenti

Essere in grado di prestare assistenza a persone in difficoltà

Abilità

Adottare un regime alimentare equilibrato in relazione alla pratica di attività motoria e/o sportiva

Agire in modo corretto in caso di urgenza

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