



**ISTITUTO  
DANTE ALIGHIERI**

*liceo classico e scientifico paritari*

**Programma didattico di  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 5<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:**

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