

Istituti Paritari
“Maresca D.”
Liceo Musicale – Artistico

PROGRAMMAZIONE PER
AMBITO: ARTISTICO

MATERIA: scienze motorie

Classe: IV A

A.S. 2024 – 2025

A cura del/la Prof. CIOETA NICOLO' AUGUSTO

Contenuti:

- Principali sistemi e apparati del corpo umano
- Definizione e classificazione del movimento
- Apprendimento e controllo motorio
- Capacità coordinative generali
- Riconoscere abitudini motorie e posturali scorrette
- L'alimentazione dello sportivo
- L'allenamento: definizione e concetti
- L'importanza e la definizione del riscaldamento, defaticamento e lo stretching
- Definizione di traumi acuti e traumi cronici
- L'attività fisica come prevenzione: i vantaggi sul corpo e sulla mente
- Allenamento e sicurezza
- Traumi e patologie da sovraccarico negli sport individuali e di squadra
- Gli ostacoli psicologici alla prestazione sportiva
- I parametri dell'allenamento: il concetto di VO2 max
- I test da campo: test di Cooper, test di Conconi, test a navetta
- Il doping

<p>Metodologia d'insegnamento:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Lezione frontale verbale e/o con strumenti multimediali -Lezione pratica (esercitazione dopo la spiegazione)
<p>Verifiche:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Pratica -Orale e/o scritta
<p>Valutazioni:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Autovalutazione dello studente nel corso di lezioni ed esercitazioni in classe o in palestra -Valutazione dell'insegnante in base alla verifica assegnata e alla risposta più o meno positiva dello studente
<p><u>OBIETTIVI MINIMI</u></p> <p>Conoscenze:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Conoscere e apprendere la comunicazione corporea -Conoscere il ritmo delle azioni motorie e sportive complesse -Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento -Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche dei fondamentali (individuali e di squadra) degli sport più popolari -Conoscere la funzione dell'arbitro, il fair play e gli aspetti sociali degli sport -Conoscere le procedure di sicurezza e per il primo soccorso -Conoscere le conseguenze di una cattiva alimentazione e i pericoli legali all'uso di sostanze che inducono dipendenza

<p>Abilità:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale -Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive -Saper dare significato al movimento -Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva -Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi -Interpretare gli aspetti sociali degli sport -Assumere comportamenti attivi e di prevenzione rispetto all'alimentazione, all'igiene e alla salvaguardia da sostanze illecite -Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva
<p>Competenze:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Osservazione, descrizione e analisi critica di una determinata attività motoria e/o sportiva -Assumere consapevolezza delle proprie abilità ed essere predisposti ad un'autovalutazione -Collaborare e cooperare in team -Adottare atteggiamenti positivi e di prevenzione sulla sicurezza e sull'acquisizione di cattive abitudini

