

Istituti Paritari  
“Maresca D.”  
Liceo Musicale – Artistico

PROGRAMMAZIONE PER  
AMBITO: MUSICALE

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

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

