



LICEO CLASSICO, LINGUISTICO E SCIENZE UMANE "B. R. MOTZO"

SCHEDA DI: SCIENZE MOTORIE

Del Nista, Parker, Tasselli, **"PraticaMente Sport"** - Ediz. D'Anna .

Docente: RENATO IBBA

Esame di Stato 2023/2024

Classe V sez. C Linguistico

ARGOMENTI SVOLTI e tematiche affrontate	OBIETTIVI
<ul style="list-style-type: none">- Favorire l'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'individuo aiutandolo a superare difficoltà e contraddizioni tipiche dell'età.- Favorire la maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità.- Favorire l'acquisizione di una cultura personale e di gruppo delle attività motorie e sportive.- Favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali.- Favorire l'evoluzione e il consolidamento di un'equilibrata coscienza sociale.- Conoscere almeno due sport di squadra, scelti tra i grandi giochi sportivi. Calcio, pallavolo, basket.- Acrosport.- Traumatologia e primo soccorso.- Gli sport individuali.	<ul style="list-style-type: none">• le capacità motorie;• conoscenza dei principi generali che regolano l'allenamento;• gli apparati osseo, articolare e muscolare;• gli effetti delle attività motorie sugli apparati osseo, articolare e muscolare• i traumi dell'apparato locomotore e le nozioni di primo soccorso;• il gioco della pallavolo e le sue regole;• il gioco della pallacanestro e le sue regole;• il gioco del calcio e le sue regole. Fondamentali individuali del beach-tennis.;• Conoscenza dei principi che regolano l'alimentazione.



LICEO CLASSICO, LINGUISTICO E SCIENZE UMANE "B. R. MOTZO"

<p>- Cenni di anatomia e fisiologia.</p> <p>- Alimentazione e sport, principi generali.</p> <p>- Anatomia della colonna vertebrale e le sue anomalie.</p> <p>La valutazione terrà conto della partecipazione, dell'interesse e dell'impegno nell'esecuzione dei compiti richiesti.</p>	
<p>MATERIALI DI STUDIO PROPOSTI.</p> <p>Materiali prodotti dal docente.</p> <p>Video You Tube.</p> <p>Schede e appunti.</p> <p>Materiali messi a disposizione dalle case editrici.</p> <p>Modalità di interazione con i ragazzi, tramite video lezioni in differita, chat e mail.</p>	<p>ABILITA' SONO CAPACI:</p> <ul style="list-style-type: none">• di compiere azioni motorie corrette nel minor tempo possibile;• hanno acquisito degli automatismi;• di adattarsi a situazioni mutevoli (aumento graduale della durata e dell'intensità del lavoro);• di eseguire un'azione rapporti non abituali nello spazio e nel tempo;• di organizzarsi autonomamente;• di gestire le varie fasi di gioco almeno nella pallavolo ;• di interagire nel gruppo;• di rispettare gli altri e le regole;• di valutare se stessi e gli altri;• di gestire le emozioni;• di reagire all'insuccesso. Di partecipare attivamente all'attività motoria proposta per tempi prolungati, allontanando i fenomeni della fatica;•



LICEO CLASSICO, LINGUISTICO E SCIENZE UMANE “B. R. MOTZO”