



LICEO SCIENTIFICO STATALE “MICHELANGELO”

Via Dei Donoratico - 09131 CAGLIARI

c.f.80010550921 - Tel.070/41917-Fax 070/42482

e-mail: caps04000L@istruzione.it - caps04000L@pec.istruzione.it

sito web: www.liceomichelangelo.it

Programma svolto

Docente Murru Giulio

Disciplina Scienze Motorie / Educazione Fisica

Classe 1° E _____ CORSO S.A.

Conoscenze

Le capacità motorie condizionali e coordinative, il loro sviluppo e potenziamento.

Il rapporto del corpo nello spazio e la terminologia del movimento.

Il rapporto corpo mente , il suo equilibrio e la consapevolezza del movimento.

La consapevolezza delle dinamiche fisiologiche durante l'attività motoria.

Tecniche e regole degli sport : pallavolo, pallacanestro, badminton, beach tennis, calcetto.

I rischi ed i danni causati dal fumo dall'alcol , dalle droghe e dal doping

La corretta alimentazione.

Il soccorso di emergenza BLS

Competenze

1. Autonomia nella gestione dell'attività motoria individuale e di gruppo
nel rispetto delle indicazioni e delle informazioni proposte dal docente
2. Saper valutare le proprie capacità in relazione al proprio livello motorio.
3. Saper praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica.

4. Saper prendere coscienza dei benefici dell'attività motoria anche a fini preventivi delle malattie e degli infortuni
5. Essere in grado di svolgere e adattare l'attività motoria nei vari contesti di socializzazione e cooperazione nel rispetto delle regole preventive, sportive e sociali.

Capacità

1. Di apprendere, memorizzare e gestire le attività e le sequenze motorie in modo corretto ;
2. Di svolgere le attività in gruppo e squadra , cooperare e trovare le soluzioni in accordo e sintonia con gli altri;
3. Di comprendere e orientarsi nella gestione autonoma delle metodologie dell'esercizio sia per la forma fisica generale che sportiva ;
4. Di percepire, analizzare e valutare la proprie condizione e prestazione motoria e per evitare errori di super lavoro ed il superamento dei limiti di sicurezza .;
5. Di condurre uno stile di vita idoneo alla tutela della salute e alla prevenzione delle malattie e degli infortuni e di conoscere le prassi di intervento in caso di soccorso BLS.

Aspetti relativi agli obiettivi ministeriali

- Esercitazioni ginniche e informazioni sul potenziamento fisiologico delle grandi funzioni, sia cardio- circolatorie sia respiratorie. Sviluppo organico e locale delle capacità motorie condizionali di forza, resistenza, velocità - rapidità e mobilità articolare, con relativi test motori

- Esercitazioni ginniche sulla rielaborazione, affinamento ed integrazione degli schemi motori. Sviluppo delle capacità coordinative generali di destrezza ed in particolare di controllo, adattamento e trasformazione e di apprendimento. Sviluppo delle capacità coordinative e della destrezza fine.
- Sviluppo del senso civico, della socialità e consolidamento del carattere attraverso l'attribuzione di compiti, di regole ed organizzazione delle attività anche in modo autonomo. Esercizi per lo sviluppo delle potenzialità di autocontrollo ai grandi attrezzi, in specie alla spalliera svedese e nel training in stato stazionario.
- Terminologia tecnica del movimento e conoscenza e pratica di avviamento allo sport; gioco, regole e tecniche delle attività sportive nelle seguenti discipline: calcio, pallavolo, pallacanestro, badminton, beach tennis, pallamano.
- Lezioni teoriche sulla tutela della salute, la prevenzione degli infortuni e delle malattie ed in particolare i seguenti argomenti: .
 - autocontrollo e consapevolezza delle funzioni cardiaca e respiratoria , dell'intensità del lavoro fisico e dello steady state
 - esecuzione e gestione appropriata del riscaldamento,;
 - nozioni di pronto soccorso BLS e informazioni sui rapporti tra salute e movimento con particolare attenzione alla prevenzione degli infortuni.

Cagliari il 10/06/2107

Prof. Murru Giulio