

ITT – LSSA COPERNICO” – Barcellona P.G.

PROGRAMMA / PERCORSO DIDATTICO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe e indirizzo di studio 2 B LICEOSCIENZE APPLICATE A. S. 2023/2024

DOCENTE : SCUDERI MARIA

LIBRO DI TESTO: “EDUCARE AL MOVIMENTO”

AUTORE: G. Fiorini, N. Lo Vecchio, S. Coretti, S. Bocchi

CASA EDITRICE : DEASCUOLA / MARIETTI SCUOLA

MODULI: (inserire il titolo dei moduli e l’elenco degli argomenti/ Unità Didattiche svolte per ciascun modulo)

**ESPERIENZE,
SNODI CONCETTUALI,
METODOLOGIE, PROGETTI:**
(eventuale colonna, per evidenziare i processi di apprendimento delle competenze)

Modulo propedeutico

CRESCE IL MIO CORPO E CAMBIO DENTRO

Regolamento d'istituto: il regolamento sullo svolgimento delle lezioni di scienze motorie.

Lo sviluppo psicomotorio: lo schema corporeo e l'apprendimento motorio. La lateralità e la consapevolezza spazio temporale.

Caratteristiche e trasformazioni dell'età evolutiva. La prestazione sportiva: differenza tra maschi e femmine.

Gli schemi motori di base: definizione. Analisi degli schemi motori del camminare, correre, saltare e lanciare.

Modulo N° 1

STARE BENE CON SE STESSI E CON GLI ALTRI

Il valore formativo dello sport: cooperazione ed integrazione nel gruppo; competizione come confronto e conoscenza di se stessi: l'autostima.

Le olimpiadi antiche Le olimpiadi moderne.

I simboli olimpici. Le paraolimpiadi.

Modulo N° 2

LO SCHELETRO ED IL SISTEMA MUSCOLARE

L'apparato locomotore: definizione, componenti passive, attive e funzionali.

Lo scheletro: funzioni e suddivisione. Morfologia generale delle ossa.

Lo scheletro assile: la testa e la gabbia toracica. La colonna vertebrale

Lo scheletro appendicolare: gli arti superiori ed inferiori.

Le articolazioni: classificazione. Struttura delle articolazioni mobili (diartrosi).

L'articolazione del ginocchio.

Modulo N° 3

STARE BENE CON SE STESSI E CON GLI ALTRI

La postura corretta.

I paramorfismi dell'età evolutiva (atteggiamento lordotico, cifotico, scoliotico, scapole alate) .

I dismorfismi della colonna vertebrale: la scoliosi.

I dismorfismi degli arti inferiori; valgismo, varismo, piede piatto.

I traumi classificazione: traumi scheletrici ed articolari, muscolari.

Fratture, distorsioni e lussazioni, contusione, crampo, contrattura, stiramento e strappo; le tendinopatie.

Le ferite, l'emorragia venosa ed arteriosa, l'emorragia nasale o epistassi.

La tecnica R.I.C.E.

<p>Modulo N°4</p> <p>GLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA</p> <p>Il tennis da tavolo: cenni storici del gioco.</p> <p>Esercizi di coordinazione oculo manuale di avviamento al gioco; posizione di base; impugnatura dell'attrezzo; posizione braccio nel dritto e rovescio; esercizi in palleggio, scambi dritto e rovescio in lungo linea e diagonale.</p> <p>I fondamentali del gioco: tecnica del servizio.</p> <p>Tennis tavolo: Elementi del regolamento del gioco.</p> <p>Calciobalilla</p>	
<p>Modulo di Educazione Civica</p> <p>I Quadrimestre</p> <p>Costituzione, diritto nazionale e internazionale, legalità e solidarietà, cittadinanza digitale.</p> <p>“Io vivo in una società civile”</p> <p>Il significato di lavorare in squadra. 12/12/2023</p> <p>Il fair play alla base del lavoro di squadra. 23/01/2024</p> <p>II Quadrimestre</p> <p>Sviluppo sostenibile: educazione ambientale, conoscenza e tutela del patrimonio e del territorio.</p> <p>“Rispetto per l'uomo e per l'ambiente”</p> <p>Sport, salute e benessere: Gli effetti benefici del movimento. 12/03/2024</p> <p>La salute dinamica, i pilastri della salute (l' attività fisica, l'alimentazione, il valore del sonno, la prevenzione .</p> <p>I rischi della sedentarietà. Il movimenti come prevenzione. 19/04/2024 - 23/04/024</p>	

Il docente della disciplina

Prof.ssa Maria Scuderi

Firma sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art.3 del D.Lgs.n.39/93

Il programma viene notificato agli allievi mediante pubblicazione sul sito web dell'istituto.