


**PROGRAMMA
A.S. 2019/2020**

Materia:	Scienze motorie e sportive
Classe:	5° Liceo artistico
Insegnante/i:	Alberto Conti
Libri di testo:	In perfetto equilibrio

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>		<i>Argomenti e attività svolte</i>
1.	MIGLIORIAMO IL NOSTRO FISICO, LE CAPACITA' MOTORIE	Le capacità : condizionali (forza, velocità, resistenza) coordinative (equilibrio, ritmo spazio tempo, educazione posturale, educazione respiratoria, lateralizzazione, coordinazione grezza, fine, generale, specifica.
2.	ABILITA' INDIVIDUALI	Eseguire in modo corretto semplici esercizi di mobilità, eseguire in modo corretto semplici esercizi di forza ,eseguire in modo corretto semplici esercizi di resistenza, eseguire in modo corretto semplici esercizi di coordinazione/destrezza competenza, rispetto delle regole, degli altri e delle strutture, costanza e correttezza nella pratica delle attività sportive
3.	SPORT DI SQUADRA (pallavolo, calcio,basket), LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica, saper riferire, con la terminologia appropriata, le modificazioni funzionali avvenute durante lo svolgimento delle attività motorie, saper auto valutare e definire i propri limiti e individuare il metodo per ottimizzare i risultati, comportarsi con Fair Play rispettando avversari e attrezzature, cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e l'attitudine a ruoli definiti, arbitrare una partita e/o assumere ruoli di giudici in gare scolastiche
4.	NUOTO	Modello prestativo Attività pratica in piscina; tuffo di partenza didattica crawl, dorso e rana Presenza di coscienza di sé attraverso la respirazione e il libero movimento in acqua, miglioramento delle capacità circolatorie e respiratorie, miglioramento della coordinazione dinamica generale, resistenza e forza degli altri superiori e inferiori, potenziamento addominali e dorsali, aumento dell' autostima
5.	APPARATO LOCOMOTORE, CIRCOLATORIO, RESPIRATORIO	Funzione dello scheletro, composizione delle ossa, tipi di ossa e descrizione delle caratteristiche principali. Funzione dei muscoli, Il sarcomero, i metabolismi energetici, muscoli lisci e striati. Il sistema nervoso nel movimento Il sangue, il cuore ed il suo funzionamento. Gli effetti del movimento sull'apparato cardiaco. Il cuore, struttura e conformazione. I polmoni; struttura e reazioni dell'apparato respiratorio, respirazione polmonare e respirazione cellulare. Gli effetti del movimento sull'apparato respiratorio.

Cecina, 28 settembre 2018

Firma Insegnante/i


SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Finalità della disciplina

- Favorire l'acquisizione di competenze disciplinari per migliorare la crescita degli alunni sia dal punto di vista personale, relazionale, operativo.
- Favorire la considerazione dell'attività motoria come sana abitudine di vita, elemento di tutela della salute indispensabile per un buon equilibrio psico-fisico.

Obiettivi didattici

Competenze : saper compiere attività di forza, resistenza, velocità, mobilità articolare, equilibrio, coordinazione motoria, saper lanciare e saltare, saper effettuare i fondamentali dei principali sport individuali e di squadra.

Obiettivi trasversali

- Stimolare la curiosità intellettuale e la conoscenza.
- Analizzare, risolvere situazioni in gruppo.
- Sapersi relazionare con gli altri, condividere spazi e rispettare le regole.

L'educazione fisica mira al miglioramento della conoscenza, capacità e competenze motorie dello studente rispetto alla propria situazione iniziale ed ha come obiettivi didattici: conoscere gli obiettivi dell'educazione fisica ed i benefici del movimento, conoscere i fondamentali di sport individuali e di squadra, saper organizzare le fasi di riscaldamento, autovalutazione delle proprie capacità fisiche e delle eventuali carenze migliorabili.

Proposte uscite didattiche :

- Assistere ad una manifestazione sportiva sul Territorio.
- Trekking in riserve naturali

Altre proposte didattiche :

- Sulla traccia dell'alternanza scuola lavoro, impiegare gli alunni del liceo scientifico sportivo come "allenatori" dei compagni del liceo artistico.