

**PROGRAMMA  
A.S. 2021/2022**

<b>Materia:</b>	<b>Scienze motorie e sportive</b>
<b>Classe:</b>	<b>2° Liceo artistico</b>
<b>Insegnante/i:</b>	<b>Alberto Conti</b>
<b>Libri di testo:</b>	<b>In perfetto equilibrio</b>

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti</i>
<b>1. MIGLIORIAMO IL NOSTRO FISICO, LE CAPACITA' MOTORIE</b>	Le capacità : condizionali (forza, velocità, resistenza) coordinative (equilibrio, ritmo spazio tempo, educazione posturale, educazione respiratoria, lateralizzazione, coordinazione grezza, fine, generale, specifica.
<b>2. L' ATTIVITA' FISICA ABBINATA AD UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE INTESA COME BENESSERE</b>	Effetti dell'attività fisica sul corpo a tutte le età. Come prevenire l' invecchiamento Gruppi alimentari, piramide alimentare. Diete per sportivi. Disturbi alimentari: anoressia e bulimia. Attività fisica e corretta alimentazione sono alla base di una vita sana. Condividere esperienze anche con specialisti del settore, psicologo e nutrizionista.
<b>3. SPORT DI SQUADRA (pallavolo, calcio,basket), LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>	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
<b>4. NUOTO</b>	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
<b>5. TREKKING/ORIENTEERING</b>	Sapersi orientare in ambienti naturali realizzando strategie di gioco , mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra facendo allo stesso tempo attività fisica in ambienti fuori dai locali scolastici.

Firma Insegnante/i

---

