



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"Antonio Gramsci – Edoardo Amaldi"



PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE: 2^B Liceo Scientifico	DOCENTE: Daniele Murgia Disciplina: Scienze Motorie	ANNO SCOLASTICO: 2022-2023
--	--	--

TESTO ADOTTATO	ALTRI SUPPORTI
Più movimento per le Scienze Motorie	Slide create dal prof. Murgia Daniele

MODULO 1: Il Corpo e la sua Funzionalità		
UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	COMPETENZE
<i>Unità 1:</i>	-L'apparato cardiocircolatorio -L'apparato respiratorio	- Il cuore: La grande e la piccola circolazione sanguigna -I vasi sanguigni. Il sangue -La pressione arteriosa -Apparato cardiocircolatorio e movimento -Gli organi della respirazione -La respirazione durante l'esercizi
<i>Unità 2:</i>	-I meccanismi di produzione energetica	-Le vie di produzione dell'ATP -L'economia dei diversi sistemi energetici

MODULO 2: Capacità Motorie		
UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	COMPETENZE
<i>Unità 1:</i>	-Le capacità condizionali	-La resistenza, la forza, la velocità e la flessibilità
<i>Unità 2:</i>	-Le capacità coordinative	-Apprendere un nuovo movimento -Le capacità coordinatrici speciali

MODULO 3: Sport e Regole		
UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	COMPETENZE
<i>Unità 1:</i>	-Giochi di squadra	-Pallamano -Pallavolo -Pallacanestro -Calcio a 5 -Palla tamburello -Palla tennis

<i>Unità 2:</i>	-Giochi individuali -Test motori	-Circuito fitness -Tennis tavolo -Test di Cooper, Sprint, Navetta, lancio della palla medica, mobilità della colonna, test di elevazione, addominali, altri..)
-----------------	---	--

MODULO 4: Salute, Benessere e Prevenzione

UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	COMPETENZE
<i>Unità 1:</i>	- La salute dinamica	-Educare alla salute. -Benefici attività fisica

MODULO 5: Sport ed Educazione Civica

UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	COMPETENZE
<i>Unità 1:</i>	-I valori dello sport	-Sportività e Fair Play
<i>Unità 2:</i>	-Movimento e prevenzione	-I rischi della sedentarietà

Carbonia, 11/06/2023

Firma

