



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
“Antonio Gramsci – Edoardo Amaldi”



PROGRAMMA SVOLTO

| | | |
|---|--|--------------------------------------|
| CLASSE: 1^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> | -Il sistema scheletrico -La postura corretta | -La morfologia generale delle ossa -Lo scheletro assile e appendicolare -Le articolazioni -Vizi del portamento -I paramorfismi e i dimorfismi |
| <i>Unità 2:</i> | -Il sistema Muscolare | -I tipi di muscoli -Il muscolo scheletrico -I muscoli agonisti, antagonisti e sinergici |

| MODULO 2: Capacità Motorie | | |
|----------------------------|--|--|
| UNITA' DIDATTICHE | CONTENUTI | COMPETENZE |
| <i>Unità 1:</i> | -Le capacità motorie | -Che cosa sono le capacità motorie e come interagiscono |
| <i>Unità 2:</i> | -Le capacità condizionali -Le capacità coordinative | -La resistenza, la forza, la velocità e la flessibilità -La coordinazione |

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

| | | |
|-----------------|-------------------------------------|--|
| <i>Unità 2:</i> | -Giochi individuali -Test motori | -Circuito fitness -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> | - Attività motoria in sicurezza | -La palestra: un luogo di lavoro |

MODULO 5: Sport ed Educazione Civica

| UNITA' DIDATTICHE | CONTENUTI | COMPETENZE |
|--------------------------|--|---|
| <i>Unità 1:</i> | -I valori dello sport -vivere lo sport insieme ad altre persone | -Sportività e Fair Play -Lo sport come valore etico -La competizione come confronto -Lo sport a scuola |
| <i>Unità 2:</i> | -Movimento e prevenzione | -I rischi della sedentarietà |

Carbonia, 11/06/2023

Firma

