



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
Unità 1:	-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
Unità 2:	-Il sistema Muscolare	-I tipi di muscoli -Il muscolo scheletrico -I muscoli agonisti, antagonisti e sinergici

MODULO 2: Capacità Motorie		
UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	COMPETENZE
Unità 1:	-Le capacità motorie	-Che cosa sono le capacità motorie e come interagiscono
Unità 2:	-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
Unità 1:	-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

