



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"Antonio Gramsci – Edoardo Amaldi"

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE: 1 [^] D Liceo Scientifico Digitale	DOCENTE: Mauro Cocco Disciplina: Scienze Motorie	ANNO SCOLASTICO: <i>2023-2024</i>
---	---	---

TESTI	ALTRI SUPPORTI
Educare al movimento	Materiale in formato digitale

MODULO 1: Il Corpo e la sua Funzionalità		
UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	COMPETENZE
<i>Unità:</i>	-Il linguaggio dell'insegnante -L'apparato locomotore	- Assi e piani -Le ossa -Le articolazioni -Il sistema muscolare

MODULO 2: Capacità Motorie		
UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	COMPETENZE
<i>Unità 2:</i>	-Le capacità condizionali -Le capacità coordinative	-La resistenza, la forza, la velocità e la flessibilità -esercizi di corsa in regime aerobico e anaerobico. -esercizi propedeutici alla corsa -esercizi di potenziamento muscolare -esercizi di stretching di tutti i gruppi muscolari - circuiti di destrezza e velocità - esercizi di equilibrio statico e dinamico - esercizi di orientamento spazio – tempo - esercizi di coordinazione generale e segmentaria

--	--	--

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

<i>Unità 2:</i>	-Sport individuali -Test motori	-Tennis tavolo -Tennis -Lancio del vortex Plank test, salto in lungo, Sprint 30 mt, Navetta, lancio della palla medica, mobilità della colonna, test di elevazione, addominali, test funicella
-----------------	--	---

MODULO 4: Salute, Benessere e Prevenzione

UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	COMPETENZE
<i>Unità 1:</i>	- Benessere	-La respirazione

MODULO 5: Sport ed Educazione Civica

UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	COMPETENZE
<i>Unità :</i>	-Il cybelbullismo	-Le varie forme del cyberbullismo

Carbonia, 16/06/2024

Firma

Mario Collep