

Liceo Artistico G. C. Argan di Roma
Anno scolastico 2020/2021
Programma svolto

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 1 B

Docente: Prof. Alessandro Pontrelli

Libro di testo: no

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>		<i>Argomenti e attività svolte</i>
1.	Il movimento	Il corpo nello spazio. Le tipologie di movimento. Le capacità motorie: capacità coordinative. Classificazione degli esercizi: globali, lower e upper body; bipodalici, staggered, monopodalici; statici, dinamici, balistici. Gli sport individuali e di squadra: atletica leggera, pallacanestro, pallavolo, floorball, pallamano, calcio, hockey. Le capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare.
2.	Il corpo umano	Il sistema scheletrico: nomenclatura e funzionalità. Traumi e infortuni: definizioni e riferimenti pratici. Il sistema muscolare: cenni di anatomia e fisiologia. Paramorfismi e dismorfismi,
3.	Benessere, salute, prevenzione e sicurezza	La bilancia energetica: l'alimentazione. Compilazione di una scheda di auto rilevazione degli stili di vita. Compilazione di una scheda di auto rilevazione delle abitudini alimentari.

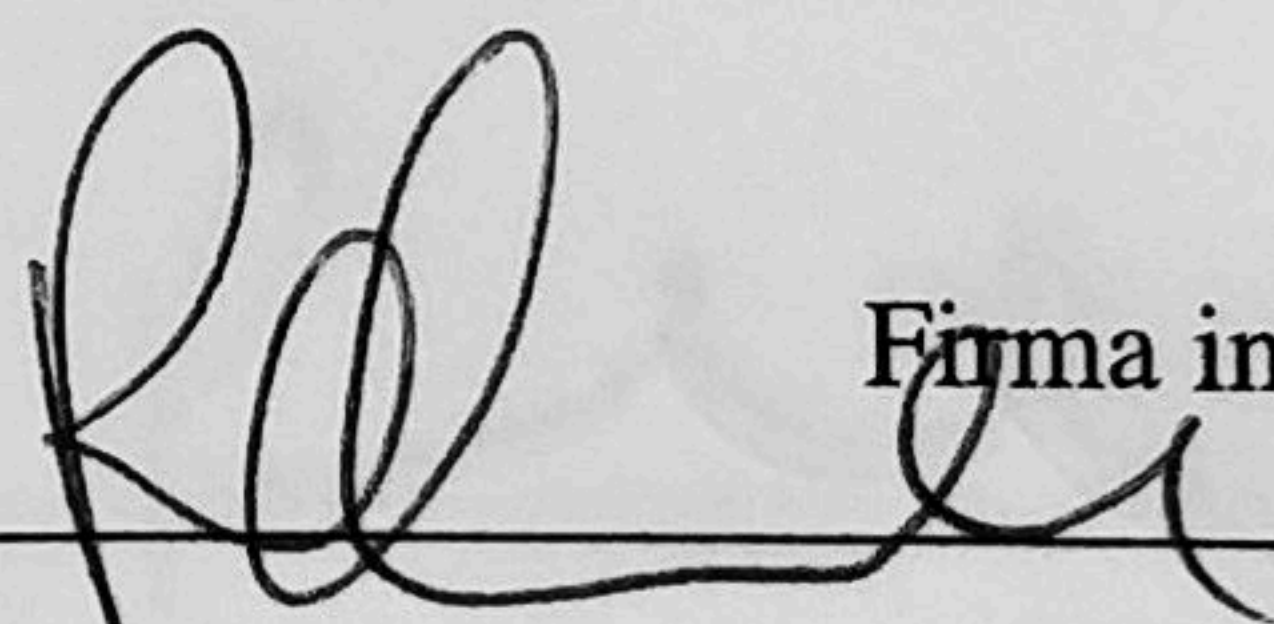
Percorsi interdisciplinari

Le tematiche relative alla bilancia energetica sono state proposte e sviluppate in modo interdisciplinare. Tali argomenti sono stati trattati individuando i nodi tematici che per la loro versatilità fossero in grado di offrire sollecitazioni utili ad un approccio secondo una prospettiva di ampia portata. Saper mettere in relazione il proprio sapere in un contesto di cultura generale. Conoscere e saper applicare i principi fondamentali per un corretto stile di vita. Prendere coscienza delle situazioni e delle forme del disagio e comportarsi in modo da promuovere il benessere fisico. Adottare i comportamenti per la tutela della sicurezza propria e degli altri.

Strumenti didattici e metodologie utilizzate:

Le lezioni sono fruite in tre modalità: asincrona, sincrona (video-lezione) e in presenza.
Metodo misto: analitico/globale/analitico; Metodo induttivo. Sono stati assegnati compiti su specifici argomenti tenendo conto del vissuto cognitivo e motorio prima e delle lezioni svolte. Le valutazioni hanno tenuto conto del livello psico-motorio e cognitivo, nonché delle caratteristiche personali e sono state somministrate mediante esercitazioni pratiche e test online. Sono stati utilizzati i seguenti strumenti didattici: piattaforma google meet, piattaforma google classroom, dispense in formato pdf, proiettore.

Roma, 24/05/2021


Firma insegnante

Firma rappresentanti studenti
