

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

**Materia:** SCIENZE MOTORIE

**Classe:** 1M

**Docente:** SANDRO SOLLAZZO

<i><b>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</b></i>		<i><b>Argomenti e attività svolte</b></i>
<b>1.</b>	<b>Conoscenza dell'anatomia e delle principali funzioni del corpo umano e della capacità motorie, gli stili di vita corretti per tutelare il benessere (35 ore)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• LE CAPACITA' MOTORIE Capacità condizionali e capacità coordinative.</li><li>• APPARATO SCHELETRICO Le ossa, caratteristiche anatomiche e funzionali. I vari tipi di ossa (lunghe corte piatte)</li><li>• APPARATO MUSCOLARE I muscoli, caratteristiche anatomiche e funzionali. I principali gruppi muscolari</li><li>• SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO Il cuore, aspetti anatomici e funzionali I polmoni, aspetti anatomici e funzionali</li></ul>
<b>2.</b>	<b>Educazione alla salute (10 ore)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Studio e apprendimento del concetto di salute dell'OMS</li><li>• La pandemia si fronteggia attraverso comportamenti e tecniche di prevenzione dei contagi.</li></ul>
<b>3.</b>	<b>Attività di ginnastica sul posto con variazioni di ritmo, durata, frequenza ed intensità degli esercizi. Giochi sportivi (15 ore)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Padronanza degli schemi motori di base;</li><li>• sviluppo delle capacità condizionali e coordinative con la palla;</li></ul>
<b>4.</b>		
<b>5.</b>		
<b>6.</b>		

**Strumenti didattici e metodologie utilizzate:**

Si adotterà, nelle prime fasi di apprendimento, prevalentemente un metodo globale ed induttivo, introducendo metodi analitici e deduttivi in fase di perfezionamento e approfondimento delle conoscenze e delle competenze.

Roma, giugno 2021

Firma insegnante

Firma rappresentanti studenti