

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

Materia: Scienze Motorie

Classe: 1 P

Docente: Prof. ABENANTE MARCO

Libro di testo: no

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
1. Attività Motoria	In seguito alle varie restrizioni e DPCM la classe si è potuta esercitare poche volte in palestra. Sono stati effettuati, nel rispetto del regolamento sull'uso della palestra, esercitazioni a corpo libero. Potenziamento fisiologico: <ul style="list-style-type: none">• Esercitazioni per migliorare la mobilità articolare: equilibrio mono podalico;• Esercitazioni di tonificazione generale.
2. Attività Sportiva	Consolidamento delle capacità coordinative degli sport di squadra e individuali per approfondirne la tecnica. Conoscenza della tecnica corretta del gesto, la sua efficacia e qualità. Studio degli aspetti tattici dei giochi di squadra e individuali con relative strategie. Regolamenti e ruoli. Argomenti trattati con video e simulazioni in forma teorica.
3. Argomenti teorici:	Capacità coordinative. Schemi motori di base. Sistema scheletrico: struttura e funzione. Suddivisione, nomenclatura e funzione delle ossa. Colonna vertebrale: struttura e funzione Apparato locomotore: I muscoli. Tipologia dei muscoli. Le fibre muscolari. Sport individuali e di squadra: discipline olimpiche (regolamenti e storia) Capacità condizionali: allenamento sportivo metodologia, allenamento della forza.

Percorsi interdisciplinari

Alcune tematiche sono state proposte e sviluppate in modo interdisciplinare. In particolare sono stati trattati in forma interdisciplinare 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. Consolidare il valore del confronto competitivo. Attività che consentono la capacità di auto organizzarsi e auto valutarsi tali da rafforzare le capacità di collaborazione e cooperazione utilizzando le proprie attitudini. Conoscere e saper applicare i principi fondamentali per un corretto stile di vita.

Strumenti didattici e metodologie utilizzate:

Le lezioni sono organizzate in tre fasi: attivazione specifica, fase centrale, fase finale.
Metodo misto: analitico/globale/analitico; Metodo induttivo. Sono stati eseguiti test motori riguardanti le capacità coordinative, prima dell'interruzione, ed eseguite delle lezioni teoriche della didattica tradizionale.
Le valutazioni hanno tenuto conto del livello teorico e di apprendimento raggiunto sugli argomenti proposti, della partecipazione alla didattica online e a distanza, dell'andamento della classe in base all'esercizio e gli argomenti proposti. Ulteriori valutazioni sono state attribuite attraverso verifiche scritte/orali, ricerche e questionari.

Roma, 25/05/2021

Firma insegnante

Mo. Almonte

Firma rappresentanti studenti

Manuele Joffe

Camilla Fumagalli