

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

Materia: Scienze Motorie ed Educazione Civica

Classe: 3P

Docente: Sollazzo Sandro

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
1. <i>ESERCIZI A CORPO LIBERO E AI PICCOLI ATTREZZI DI COORDINAZIONE E DI ESPRESSIONE CORPOREA (20 ORE)</i>	Test di verifica delle abilità acquisite nel primo biennio e raccolta dati antropometrici. Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi Lezioni teoriche legate all'attività svolta
2. <i>EDUCAZIONE ALLA SALUTE (10 ore)</i>	Studio e apprendimento del concetto di salute dell'OMS La pandemia odierna si fronteggia attraverso comportamenti e tecniche di prevenzione dei contagi.
3. <i>STILI DI VITA CORRETTI PER LA TUTELA DELLA SALUTE ED IL BENESSERE. (30 ore) <i>prevenzione dei paramorfismi, il doping, traumi ed infortuni sportivi , l'alimentazione, l'allenamento sportivo.</i></i>	Cenni di pronto soccorso e prevenzione degli infortuni; La postura e i paramorfismi; Il doping e l'uso di farmaci; Le sostanze nocive: fumo, alcool e droga; Donazione del sangue; Conoscenza approfondita dei principi una corretta alimentazione e relazione con la produzione agricola.

Strumenti didattici e metodologie utilizzate:

Prevalentemente si è svolto un metodo globale ed induttivo, introducendo metodi analitici e deduttivi in fase di perfezionamento e approfondimento delle conoscenze e capacità acquisite. Si effettueranno continue verifiche in itinere delle attività svolte e degli obiettivi raggiunti che consentiranno, all'occorrenza, di modificare e modulare le attività programmate, per il raggiungimento degli obiettivi posti e per adeguare le attività proposte alle reali possibilità di ciascuno.

Roma, giugno 2021

Firma insegnante

Firma rappresentanti studenti