

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

Materia: Scienze Motorie e Sportive
Classe: 4 A (Design)
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	I parametri dell'allenamento: supercompensazione, aggiustamento e adattamento; frequenza, volume, intensità, carico, recupero densità. 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.
3.	Benessere, salute, prevenzione e sicurezza	La bilancia energetica: alimentazione e dispendio energetico. Compilazione di una scheda di auto rilevazione degli stili di vita. Compilazione di una scheda di auto rilevazione delle abitudini alimentari. Il doping: storia, tecniche e sostanze, conseguenze.

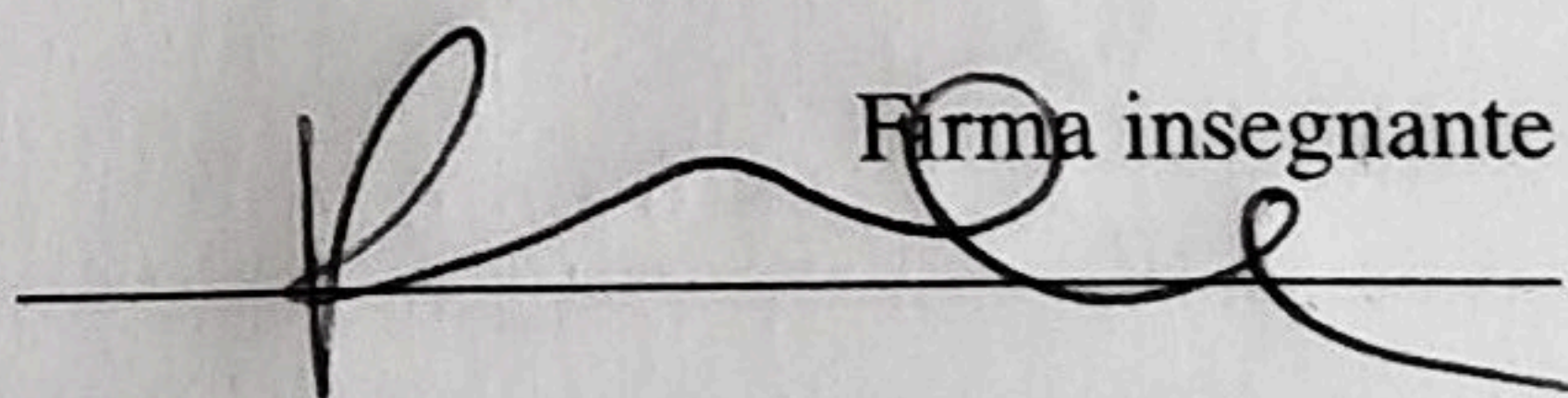
Percorsi interdisciplinari

Le tematiche relative al doping e alla bilancia energetica sono state proposte e sviluppate in modo interdisciplinare. Tali argomenti sono stati trattati in stretto riferimento allo sviluppo sostenibile (educazione civica), 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, psicologico, morale. 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

