

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

Materia: Scienze Motorie
Classe: 4 L (Architettura e ambiente)
Docente: Prof. Cisaria Francesco
Libro di testo: no

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
1. Attività Motoria 1	Capacità di utilizzare le conoscenze acquisite in forma flessibile. Consolidare una cultura motoria e sportiva quale abitudine permanente di vita che tuteli la salute e prevenga gli infortuni. Sapersi orientare tenendo conto delle informazioni sensoriali e del ritmo, adeguandosi ai diversi contesti e riconoscendo le variazioni fisiologiche, rispettando le proprie capacità e i propri limiti attraverso attività per la conoscenza delle metodiche di allenamento (carico/recupero). Conoscenza dei Test di valutazione condizionali e coordinativi.
2. Attività Sportiva 1	Conoscenza delle attività per lo sviluppo delle tecniche esecutive che consentano una tattica individuale accettabile.
3. Attività Motoria 2	Conoscere in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta. Conoscere le esercitazioni mirate all'affinamento e potenziamento delle capacità coordinative (esercizi al corpo libero e con piccoli attrezzi), gesti tecnici nello sport.
4. Attività Sportiva 2	Dimostrare la conoscenza dei grandi e piccoli attrezzi in maniera appropriata e consapevolezza di poter partecipare, con sufficiente abilità, alle varie attività sportive (pallavolo, pallacanestro) dimostrando correttezza e conoscenza delle regole attraverso relazioni scritte ed orali.
5. Educazione civica	Attività fisica e COVID: precauzioni e differenze al chiuso ed all'aperto; I bioritmi del corpo; I benefici dell'attività in altura; l'autotrasfusione; Doping. Le sostanze dopanti; L'alcool. Il fumo e la droga; I meccanismi energetici e le fonti energetiche nello sport; La corretta alimentazione; La dieta dell'atleta.

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: Consapevolezza delle proprie possibilità e utilizzazione efficace delle stesse. Capacità di collaborazione attiva con l'insegnante e con il gruppo classe. Essere in grado di descrivere, con linguaggio specifico aspetti esecutivi delle attività motorie. Saper rivivere in forma scritta e grafica il corpo in movimento.

Strumenti didattici e metodologie utilizzate:

Le lezioni si sono svolte in modalità telematica o in presenza in aula. Metodo misto: analitico/globale/analitico; Metodo induttivo con risoluzione di problemi.

Sono stati assegnati compiti su specifici argomenti tenendo conto del vissuto motorio prima dell'interruzione della didattica tradizionale sulla base delle reali conoscenze ed abilità acquisite. Gli studenti sono stati valutati attraverso elaborati scritti (relazioni e questionari) ed in forma orale.

Roma, 07/06/2021

Firma insegnante ***Francesco Cisaria***

Firma rappresentanti studenti
