



Liceo Scientifico Sportivo

PROGRAMMAZIONE CONTENUTI

Scienze Motorie e sportive



PROGRAMMAZIONE CONTENUTI CLASSE PRIMA Scienze Motorie e sportive

Pratica

PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO: <ul style="list-style-type: none"> • Migliorare la postura statica e dinamica durante le varianti esecutive di esercizi • Migliorare la postura dinamica durante le varianti esecutive delle Andature di Preatletismo generale • Correggere la biomeccanica nelle varianti esecutive • Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti • Applicare e rielaborare tecniche espressive dando significato e qualità al movimento • Realizzare sequenze di movimenti con componenti coreografate anche in sequenze ritmiche • Saper adattare i gesti motori all'ambiente naturale contingente • Esprimere l'attività sportiva e/o ludica nel rispetto del patrimonio territoriale 	MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI <p>Resistenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni codificate • Tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato • Adattare ritmi esecutivi dell'azione motoria alle proprie capacità condizionali <p>Forza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vincere resistenze a carico naturale e/o con carico addizionale di entità adeguata <p>Velocità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile • Attuare movimenti complessi in forma efficace ed economica, adeguandoli alle situazioni spazio-temporali <p>Flessibilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attuare movimenti alla massima ampiezza ottimizzando l'economia del gesto 	MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI, ORIENTAMENTO, EQUILIBRIO	
		GRANDI ATTREZZI <p>La spalliera</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizi in appoggio, semi-appoggio e sospensione • Progressione all'attrezzo <p>Quadro Svedese</p> <ul style="list-style-type: none"> • Figurazioni e traslocazioni • Progressione all'attrezzo 	PICCOLI ATTREZZI <p>I GIOCHI DELLA TRADIZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiro alla fune • Dieci Fratelli • Elastico • Campana/Lasagna • Corsa a tre piedi • Palla Prigioniera • Ruba bandiera/Fazzoletto

Teoria

INTRODUZIONE ALLO STUDIO DEL CORPO UMANO: <ul style="list-style-type: none"> • Le parti del corpo e la terminologia anatomica • Posizioni • Attitudini e Atteggiamenti • Esercizi • Assi e Piani 	LA STORIA: <ul style="list-style-type: none"> • La Preistoria e il movimento • Le Prime Civiltà • Egizi • La Grecia classica • La nascita delle Olimpiadi antiche 	IL LINGUAGGIO del CORPO: <ul style="list-style-type: none"> • La Comunicazione verbale e non-verbale • La relazione circolare nella comunicazione • La comunicazione sociale: segni convenzionali e gesti • La prossemica • La postura • Il comportamento comunicativo 	ATTIVITA' FISICA ADATTATA <ul style="list-style-type: none"> • Definizione e inquadramento • I Giochi sportivi adattati
--	---	---	--

PROGRAMMAZIONE CONTENUTI CLASSE SECONDA Scienze Motorie e sportive

Pratica

PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO: <ul style="list-style-type: none"> • Migliorare la postura statica e dinamica durante le varianti esecutive di esercizi • Migliorare la postura dinamica durante le varianti esecutive delle Andature di Preatletismo generale • Correggere la biomeccanica nelle varianti esecutive • Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti • Applicare e rielaborare tecniche espressive dando significato e qualità al movimento • Realizzare sequenze di movimenti con componenti coreografate anche in sequenze ritmiche • Saper adattare i gesti motori all'ambiente naturale contingente • Esprimere l'attività sportiva e/o ludica nel rispetto del patrimonio territoriale 	MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI <p>Resistenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni codificate • Tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato • Adattare ritmi esecutivi dell'azione motoria alle proprie capacità condizionali <p>Forza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vincere resistenze a carico naturale e/o con carico addizionale di entità adeguata <p>Velocità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile • Attuare movimenti complessi in forma efficace ed economica, adeguandoli alle situazioni spazio-temporali <p>Flessibilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attuare movimenti alla massima ampiezza ottimizzando l'economia del gesto 	MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI, ORIENTAMENTO, EQUILIBRIO	
		GRANDI ATTREZZI <p>La Trave</p> <ul style="list-style-type: none"> • Traslocazioni e posizioni statiche • Progressione all'attrezzo <p>Agility Ladder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Traslocazioni con appoggi mono-podalici e bi-podalici • Miglioramento della coordinazione in velocità esecutiva 	PICCOLI ATTREZZI <p>La funicella e il ROPE SKIPPING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltelli sul posto • Andature

Teoria

ANATOMIA DEL CORPO UMANO: <ul style="list-style-type: none"> • Apparato scheletrico e articolare • Apparato muscolare e biomeccanica di ogni muscolo • Traumatologia e Primo Soccorso dei traumi all'Apparato Muscolo-scheletrico 	LA STORIA: <ul style="list-style-type: none"> • ROMA <ul style="list-style-type: none"> ➤ Il Campo Marzio ➤ Anfiteatro e Ludi Gladiatorii ➤ Le Terme ➤ Il periodo decadente, la persecuzione dei Cristiani e l'intervento della Chiesa su Spettacoli e Giochi 	IL MOVIMENTO, L'APPRENDIMENTO E IL CONTROLLO MOTORIO <ul style="list-style-type: none"> • Definizione e classificazione del movimento • Sistema Percettivo/ Elaborativo /Effettore • Modalità di Apprendimento • Esterocezione e Propriocezione • Presa di informazione, attenzione, esperienza e memoria • Presa di decisione e anticipazione motoria • Anticipazione e traiettorie • Lo schema motorio • Il Transfer • Il Feedback • Errore e correzione
---	--	--

PROGRAMMAZIONE CONTENUTI CLASSE TERZA Scienze Motorie e sportive

Pratica

PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO: <ul style="list-style-type: none"> • Migliorare l'efficacia del gesto nelle varianti esecutive • Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti • Applicare e rielaborare tecniche espressive dando significato e qualità al movimento • Realizzare sequenze di movimenti con componenti coreografate anche in sequenze ritmiche • Saper adattare i gesti motori all'ambiente naturale contingente • Esprimere l'attività sportiva e/o ludica nel rispetto del patrimonio territoriale 	MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI <p>Resistenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni codificate • Tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato • Adattare ritmi esecutivi dell'azione motoria alle proprie capacità condizionali <p>Forza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vincere resistenze a carico naturale e/o con carico aggiuntivo di entità adeguata <p>Velocità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile • Attuare movimenti complessi in forma efficace ed economica, adeguandoli alle situazioni spazio-temporali <p>Flessibilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attuare movimenti alla massima ampiezza ottimizzando l'economia del gesto 	MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI, ORIENTAMENTO, EQUILIBRIO	
		L'EQUILIBRIO E L'ACROSPORT <ul style="list-style-type: none"> • Prese • Basi di appoggio • Gli equilibri reciproci di Base e Top • Piramidi Base, Intermedie e Avanzate a due e tre ginnasti <p>L'EQUILIBRIO DURANTE LE FASI DI VOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plinto • Cavallo • Pedana/Trampolino • Il PARKOUR 	LA PREACROBATICA <ul style="list-style-type: none"> • Le Capovolte • Il Ponte • La Ruota • La verticale sul capo e sulle braccia

Teoria

ANATOMIA DEL CORPO UMANO: <ul style="list-style-type: none"> • Apparato Cardio-circolatorio • Apparato respiratorio • Sistema nervoso 	LA STORIA: <ul style="list-style-type: none"> • IL MEDIOEVO e l'educazione Cavalleresca <ul style="list-style-type: none"> ➢ I Giochi dei Cavalieri (Palio, Giostra, Quintana, Torneo) ➢ Tiro con l'Arco e Balestra ➢ Le Consorteries, la Giocoleria e la Ginnastica Penzolosa ➢ La nascita degli Sport di Rimando ➢ La nascita del Calcio Fiorentino • IL RINASCIMENTO <ul style="list-style-type: none"> ➢ La "Casa Zoiosa" di Vittorino da Feltre <p>IL CORPO nella FILOSOFIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socrate • Platone • Aristotele • San Tommaso 	LE CAPACITA' COORDINATIVE <ul style="list-style-type: none"> • Le Capacità Coordinative generali <ul style="list-style-type: none"> ➢ Apprendimento motorio ➢ Controllo motorio ➢ Adattamento motorio • Le Capacità Coordinative Speciali <ul style="list-style-type: none"> ➢ Accoppiamento e combinazione ➢ Differenziazione ➢ Orientamento ➢ Ritmo ➢ Reazione ➢ Trasformazione/Fantasia motoria ➢ Equilibrio 	ATTIVITA' FISICA ADATTATA <ul style="list-style-type: none"> • Disabilità fisica • Disabilità psichica • Disabilità sensoriale • Disturbi dell'area motoria o specifici dell'apprendimento • LE PARALIMPIADI • GLI SPECIAL OLYMPICS
---	--	--	--

PROGRAMMAZIONE CONTENUTI CLASSE QUARTA Scienze Motorie e sportive

Pratica

PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO: <ul style="list-style-type: none"> • Migliorare la postura statica e dinamica durante le varianti esecutive di esercizi • Migliorare la postura dinamica durante le varianti esecutive delle Andature di Preatletismo generale • Correzione della biomeccanica esecutiva • Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti • Applicare e rielaborare tecniche espressive dando significato e qualità al movimento • Realizzare sequenze di movimenti con componenti coreografate anche in sequenze ritmiche • Saper adattare i gesti motori all'ambiente naturale contingente • Esprimere l'attività sportiva e/o ludica nel rispetto del patrimonio territoriale 	MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI <p>Resistenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni codificate • Tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato • Adattare ritmi esecutivi dell'azione motoria alle proprie capacità condizionali <p>Forza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vincere resistenze a carico naturale e/o con carico addizionale di entità adeguata <p>Velocità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile • Attuare movimenti complessi in forma efficace ed economica, adeguandoli alle situazioni spazio-temporali <p>Flessibilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attuare movimenti alla massima ampiezza ottimizzando l'economia del gesto 	MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI, ORIENTAMENTO, EQUILIBRIO	
		<p>IL CORPO LIBERO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passi, salti e saltelli • Cambi di fronte e di direzione • Esercitazioni su Diagonali e lati pedana • Progressione a memoria <p>PERCORSI E DESTREZZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sequenze di esercizi eseguiti in percorsi con piccoli e grandi attrezzi • Esecuzione e valutazione a cronometro degli stessi 	<p>PARABOLE E TRAIETTORIE</p> <p>Esercitazioni con diversi attrezzi "volanti"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palline, palle e palloni di diverse dimensioni e pesi • Volano • Frisbee

Teoria

SALUTE E BENESSERE: <ul style="list-style-type: none"> • LA SALUTE DINAMICA <ul style="list-style-type: none"> ➤ Attività fisica e sedentarietà ➤ Postura e prevenzione ➤ Paramorfismi e dismorfismi • LE DIPENDENZE <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conoscere per prevenire ➤ Uso, Abuso, Dipendenza ➤ Le droghe 	LA STORIA: <ul style="list-style-type: none"> • IL SORGERE DELLO SPORT MODERNO <ul style="list-style-type: none"> ➤ Basedov e GutsMuths ➤ In Germania: JAHN e SPIESS ➤ In Svezia: LING ➤ In Inghilterra Arnold ➤ In Italia: Obermann • LA RIVOLUZIONE INDUSTRIALE E LO SPORT • IL FENOMENO DELLA BICICLETTA • La nascita delle Società Sportive e delle Federazioni • PIERRE DE COUBERTIN E LA RINASCITA DELLE OLIMPIADI MODERNE • LE LEGGI <ul style="list-style-type: none"> ➤ Casati ➤ De Sactis ➤ Daneo – Credaro <p>IL CORPO nella FILOSOFIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Galeno • Cartesio • Pascal • Spinoza • Hobbes • Schopenhauer 	LE CAPACITA' CONDIZIONALI <ul style="list-style-type: none"> • Resistenza • Forza • Velocità • Flessibilità 	ATTIVITA' FISICA ADATTATA <ul style="list-style-type: none"> • Progetto pratico AFA
---	---	--	---

PROGRAMMAZIONE CONTENUTI CLASSE QUINTA Scienze Motorie e sportive

Pratica

<p>PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Migliorare la postura statica e dinamica durante le varianti esecutive di esercizi • Migliorare la postura dinamica durante le varianti esecutive delle Andature di Preatletismo generale • Correzione della biomeccanica esecutiva • Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti • Applicare e rielaborare tecniche espressive dando significato e qualità al movimento • Realizzare sequenze di movimenti con componenti coreografate anche in sequenze ritmiche • Saper adattare i gesti motori all'ambiente naturale contingente • Esprimere l'attività sportiva e/o ludica nel rispetto del patrimonio territoriale 	<p>MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI</p> <p>Resistenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni codificate • Tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato • Adattare ritmi esecutivi dell'azione motoria alle proprie capacità condizionali <p>Forza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vincere resistenze a carico naturale e/o con carico addizionale di entità adeguata <p>Velocità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile • Attuare movimenti complessi in forma efficace ed economica, adeguandoli alle situazioni spazio-temporali <p>Flessibilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attuare movimenti alla massima ampiezza ottimizzando l'economia del gesto 	<p>MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI, ORIENTAMENTO, EQUILIBRIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il Circuit Training • Il CORE Stability • Il Fitness con la musica • L'allenamento Funzionale <p>GIOCOLERIA con palline</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancio e presa contro il muro • Cascade a due mani e a una mano con due palline • Cascata a tre palline
--	--	---

Teoria

<p>SICUREZZA, LEGALITA' E PREVENZIONE:</p> <p>LA VALUTAZIONE DEL RISCHIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • La Sicurezza del PEDONE • La Sicurezza in BICICLETTA • La Sicurezza in MOTOCICLO • La Sicurezza in AUTO • La Sicurezza in MONTAGNA • La Sicurezza in ACQUA • La Sicurezza in AUTO <p>BLS + DAE</p> <p>IL DOPING</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sostanze proibite ➤ Metodi proibiti ➤ Il WADA 	<p>LA STORIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SPORT E POLITICHE SOCIALI • LO SPORT NELLE DIVERSE FORME DI STATO • IL PERIODO FASCISTA <ul style="list-style-type: none"> ➤ La Legge Gentile e l'E.N.E.F. ➤ L'O.N.B. ➤ La G.I.L. • IL PERIODO POST FASCISTA • IL RUOLO DELLO SPORT DURANTE LA GUERRA FREDDA • LO SPORT come mezzo per combattere le varie DISCRIMINAZIONI • Atleti passati alla Storia • LETTERATURA E SPORT • CINEMA E SPORT <p>IL CORPO nella FILOSOFIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feuerbach • Marx • Nietzsche • Husserl • Freud • Merleau-Ponty • Deleuze 	<p>ALIMENTAZIONE ed EDUCAZIONE ALIMENTARE</p> <ul style="list-style-type: none"> • I NUTRIENTI: Macronutrienti e Micronutrienti • Fabbisogno energetico • Fabbisogno plastico • Fabbisogno bioregolatore • Fabbisogno protettivo • Fabbisogno idrico • Errori alimentari QUANTITATIVI E QUALITATIVI • Dieta ipercalorica • Dieta Mediterranea • Dieta vegetariana • Dieta Vegana <p>METABOLISMO E COMPOSIZIONE CORPOREA</p>
---	--	--