

DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

LICEO CLASSICO/LINGUISTICO/SCIENTIFICO

DISCIPLINA: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

	PRIMO BIENNIO	SECONDO BIENNIO	QUINTO ANNO
OBIETTIVI	INCREMENTO CAPACITA' MOTORIE	INCREMENTO E CONSOLIDAMENTO DELLE QUALITA' MOTORIE	SPECIALIZZAZIONE DELLE CAPACITA' MOTORIE DI BASE
CONOSCENZE	TEORIA: I ANNO: CENNI GENERALI DI UNO SPORT DI SQUADRA O INDIVIDUALE (PALLAVOLO, BASKET, ATLETICA LEGGERA) II ANNO: APPARATO SCHELETRICO, OSSA E ARTICOLAZIONI, PARA E DIMORFISMI DELLA C.V, APPARATO MUSCOLARE.	TEORIA III ANNO: CENNI SULL'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO E RESPIRATORIO; EFFETTI DELL'ATTIVITA' MOTORIA SUI VARI APPARATI IV ANNO: ; TEORIA DELL'ALLENAMENTO I MECCANISMI ENERGETICI, TRAUMATOLOGIA SPORTIVA.	TEORIA: V ANNO: NORME DI PRIMO SOCCORSO, DOPING, EFFETTI DELL'USO DI ALCOOL E FUNO, LE OLIMPIADI MODERNE ED I FENOMENI SOCIALI A QUESTE COLLEGATI.
CAPACITA'	COMPRENDERE IL LINGUAGGIO SPECIFICO DELLA DISCIPLINA. PADRONEGGIARE IL PROPRIO SCHEMA MOTORIO ED AMPLIARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI.	TECNICA E TATTICA DI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA. TERMINOLOGIA SPECIFICA, REGOLAMENTI E CODICI ARBITRALI	FORME ORGANIZZATIVE DI TORNEI E COMPETIZIONI. CODICE COMPORTAMENTALE DI PRIMO SOCCORSO. ORGANIZZARE ED ESEGUIRE SEQUENZE MOTORIE COMPLESSE FINALIZZATE AI VARI SPORT, PADRONEGGIANDONE TERMINOLOGIA E REGOLE
COMPETENZE	SAPER PRATICARE SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA. UTILIZZARE NOZIONI DI ANATOMIA NELLA QUOTIDIANITÀ. SAPER COLLABORARE IN ATTIVITÀ DI GRUPPO	SAPER PRATICARE CONSAPEVOLMENTE LE DIFFERENTI DISCIPLINE SPORTIVE ED ARBITRARE I VARI GIOCHI SPORTIVI. SAPER UTILIZZARE LE NOZIONI DI FISILOGIA NELLA QUOTIDIANITA'	PROGETTARE E PROPORRE AI COMPAGNI UNA LEZIONE O UNA SEQUENZA DI ESERCIZI UTILIZZANDO DIVERSE MODALITÀ DI ALLENAMENTO. RICONOSCERE E RIFLETTERE SULLE PROPRIE PREFERENZE MOTORIE;

			SAPER UTILIZZARE IL MOVIMENTO ALLO SCOPO DI PREVENIRE PATOLOGIE E MANTENERE UN'ADEGUATA FORMA FISICA, ANCHE GRAZIE AD UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE.
--	--	--	---

	PRIMO BIENNIO	SECONDO BIENNIO	QUINTO ANNO
METODOLOGIA	LEZIONI FRONTALI IN CLASSE, IN PALESTRA E NEGLI SPAZI ESTERNI; CON ATTIVITÀ INDIVIDUALI, A COPPIE E DI GRUPPO; A CORPO LIBERO O CON L'UTILIZZO DI PICCOLI E GRANDI ATTREZZI. PERCORSI E CIRCUITI DI ALLENAMENTO. COMPETIZIONI.	LEZIONI FRONTALI IN CLASSE, IN PALESTRA E NEGLI SPAZI ESTERNI; CON ATTIVITÀ INDIVIDUALI, A COPPIE E DI GRUPPO; A CORPO LIBERO O CON L'UTILIZZO DI PICCOLI E GRANDI ATTREZZI. PERCORSI E CIRCUITI DI ALLENAMENTO. COMPETIZIONI.	LEZIONI FRONTALI IN CLASSE, IN PALESTRA E NEGLI SPAZI ESTERNI; CON ATTIVITÀ INDIVIDUALI, A COPPIE E DI GRUPPO; A CORPO LIBERO O CON L'UTILIZZO DI PICCOLI E GRANDI ATTREZZI. PERCORSI E CIRCUITI DI ALLENAMENTO. COMPETIZIONI.