



Sede legale: Via Marconi - 06062 Città della Pieve (Perugia) - Italia
Cod. meccanografico: PGIS00400A C.U.U.: UF2U1M
Tel: +39 0578 29 70 54 fax: +39 0578 29 72 07
PEO: pgis00400a@istruzione.it PEC: pgis00400a@pec.istruzione.it
Cod. fiscale: 94014650546 Cod. Mec.: PGIS00400A

PROGRAMMA svolto

DISCIPLINA: Scienze Motorie Sportive

CLASSE: 5 SEZ. D

Indirizzo Professionale per i Servizi Commerciali

DOCENTI:

Alessio Meloni

Anno scolastico 2022/2023



Programma svolto

MODULO Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo. Il movimento

Competenze professionali di indirizzo	Competenze di riferimento dell'Area generale	Competenze europee
P6	G1, G2, G4, G9	E1, E2, E3, E5, E6
Conoscenze		Abilità
<p>1) Conoscere le proprie potenzialità</p> <p>2) Conoscere il ritmo nelle e delle azioni motorie e sportive semplici e complesse</p> <p>3) Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento.</p> <p>LA MOTRICITA'</p> <ul style="list-style-type: none"> L'allenamento e la forma fisica. <p>LE CAPACITA' MOTORIE:</p> <p>Capacità condizionali</p> <ul style="list-style-type: none"> La Resistenza La Forza La Velocità La Mobilità Articolare <p>Capacità Coordinative:</p> <p>Generali: apprendimento, controllo e adattamento</p> <p>Speciali: destrezza fine, combinazione e accoppiamento, differenziazione spazio temporale, orientamento, ritmo, reazione, anticipazione, trasformazione, Equilibrio</p>		<p>1) Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive</p> <p>2) Percepire, riprodurre, variare il ritmo delle azioni</p> <p>3) Organizzare e applicare attività e percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente</p> <p>4) Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi.</p>



MODULO Lo sport, le regole e il fair play. Gioco e sport

Competenze professionali di indirizzo	Competenze di riferimento dell'Area generale	Competenze europee
P6	G1, G2, G7, G8, G9	E2, E6, E8
Conoscenze		Abilità
<p>1) Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi e degli sport</p> <p>2) Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport</p> <p>3) Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio</p> <p>Storie di Fair Play</p> <p>4) Conoscere strategie nell'organizzazione degli sport, interpretando al meglio la cultura sportiva.</p> <p>5) Storia dello Sport. Il valore del ruolo del gioco, dello sport, dell'educazione fisica nelle varie epoche e nella nostra società.</p> <p>I PRINCIPI SCIENTIFICI, PEDAGOGICI E SOCIALI DELL'ATTIVITA' MOTORIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indirizzo svedese • Indirizzo tedesco • Indirizzo inglese e francese • L'educazione fisica in Italia dall'800 a oggi 		<p>1) Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti</p> <p>2) Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive</p> <p>3) Assumere in forma autonoma diversi ruoli e la funzione di arbitraggio</p> <p>4) Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport</p>



MODULO Salute, benessere, prevenzione e sicurezza e relazione ambiente naturale

Competenze professionali di indirizzo	Competenze di riferimento dell'Area generale	Competenze europee
	G1, G2, G7, G8, G9	E2, E6, E8
Conoscenze		Abilità
<p>1)Conoscere le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso</p> <p>Il trauma: lesioni ossee, lesioni articolari e lesioni muscolari</p> <p>2)Conoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza</p> <p>3)Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale</p> <p>Paramorfismi e dismorfismi</p> <p>Piede piatto e cavo Varismo e valgismo del ginocchio; Il rachide: scoliosi, ipercifosi dorsale e iperlordosi lombare.</p> <p>IL DOPING: storie di doping</p>		<p>1)Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure di primo soccorso</p> <p>2)Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite</p> <p>3)Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere</p>

MODULO Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Competenze professionali di indirizzo	Competenze di riferimento dell'Area generale	Competenze europee
	G1, G2, G7, G8, G9	E2, E6, E8



Conoscenze	Abilità
<p>Conoscere le caratteristiche delle varie tipologie di attività motorie e sportive in ambiente naturale.</p> <p>Conoscere le possibili modalità di utilizzo delle conoscenze di discipline diverse per attività motorie e sportive in ambiente naturale.</p>	<p>Sapersi muovere con adeguata disinvoltura in ambiente naturale adattandosi alle caratteristiche dell'ambiente stesso.</p> <p>Saper riconoscere le conoscenze derivanti da discipline diverse utili a sviluppare attività motorie e sportive in ambiente naturale</p>

MODULO Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo espressiva.

Competenze professionali di indirizzo	Competenze di riferimento dell'Area generale	Competenze europee
	G1, G2, G7, G8, G9	E2, E6, E8
Conoscenze		Abilità
<p>1) Conoscere codici della comunicazione corporea</p> <p>2) Conoscere tecniche mimico- gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi. Linguaggio non verbale e para-verbale. La prossemica.</p> <p>IL LINGUAGGIO NON VERBALE</p> <ul style="list-style-type: none"> • La postura • La gestualità • Lo sguardo e le espressioni del volto • La prossemica • Il contatto corporeo • La comunicazione paralinguistica 		<p>1) Saper dare significato al movimento</p> <p>2) Esprimere con il movimento le differenti emozioni suscitate da alti tipi di linguaggi (musicali, visivo...)</p> <p>3) Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive semplici e complesse in sincronia con uno o più compagni</p>



Ministero dell'Istruzione, dell'università e della ricerca
Istituto Statale d'istruzione superiore "Italo Calvino"

Liceo Scientifico e Scienze Applicate - Liceo Linguistico - Liceo Musicale - Ist. Prof.le Servizi Commerciali

www.isiscalvino.it



Sede legale: Via Marconi - 06062 Città della Pieve (Perugia) - Italia
Cod. meccanografico: PGIS00400A C.U.U.: UF2U1M
Tel: +39 0578 29 70 54 fax: +39 0578 29 72 07
PEO: pgis00400a@istruzione.it PEC: pgis00400a@pec.istruzione.it
Cod. fiscale: 94014650546 Cod. Mec.: PGIS00400A

--	--

Città della Pieve, 6/06//2023

Il Docente
Prof. Alessio Meloni