

**Liceo Scientifico Pitagora**  
**Programma svolto Scienze Motorie 2022/2023**  
*Classe 1^A*

**La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

**Obiettivi specifici di apprendimento:** lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

- Potenziamento fisiologico: attività motorie a carico naturale e con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi:
  - per lo sviluppo e il potenziamento delle capacità condizionali e coordinative generali e speciali;
  - la rielaborazione degli schemi motori di base;
  - il riadattamento e la consapevolezza dello schema corporeo, in forma statica e in forma dinamica;
- Andature preatletiche e esercizi dinamici per la mobilità articolare
- Valutazione funzionale: prove motorie strutturate e test motori codificati, specifici per la valutazione delle capacità condizionali e coordinative.
- Le capacità coordinative: percorso motorio
- Il corpo umano: l'apparato locomotore (apparato scheletrico e apparato muscolare)

**Lo sport, le regole ed il Fair Play**

**Obiettivi specifici di apprendimento:** conoscere e applicare le strategie tecnico tattiche dei giochi sportivi. Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, rispetto delle regole e vero Fair Play.

- Avviamento alla pratica sportiva di:
  - Pallavolo: fondamentali di base (palleggio, bagher, battuta, schiacciata) e regole di gioco
  - Basket: fondamentali di base (palleggio, tiro, passaggio) e regole di gioco
  - Badminton: introduzione alla pratica
- Lezioni inerenti progetti sportivi di:
  - Football americano: fondamentali di base, gli schemi di gioco

**Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

**Obiettivi specifici di apprendimento:** conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale Indoor ed Outdoor. Adottare principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie per il mantenimento del proprio benessere. Conoscere gli effetti benefici dell'attività fisica.

- I principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti
- 2 ore progetto "AlimentAzione"

**Educazione civica:**

Progetto "Rugby sport e legalità"

Firma