

**I.T.C.G. "G.M. ANGIOY" CARBONIA  
SCIENZE MOTORIE A.S. 2024/2025**

**4B Liceo Scienze Applicate**

**OBIETTIVI MINIMI IN TERMINI DI CONOSCENZE, ABILITA' E COMPETENZE**

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata ad una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza del proprio corpo e della sua funzionalità. Saprà osservare ed interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva in una prospettiva di vita che sia di maggior durata possibile.

- Sviluppare attività motoria complessa adeguata ad una completa maturazione personale
- Utilizzare esercizi con carico adeguato ad allenare una capacità condizionale specifica
- Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguando la prestazione ad esso
- Adottare stili comportamentali improntati al fair play nell'attività sportiva, in situazioni di studio, di vita e di lavoro praticati, cogliere la dimensione etica, estetica e ambientale della pratica sportiva, cogliere l'importanza del linguaggio del corpo per colloqui di lavoro e per la comunicazione professionale
- Assumere ruoli all'interno di un gruppo, assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità
- Norme di sicurezza nei vari ambienti interni ed esterni
- Conoscere i rischi della sedentarietà adottare un sano stile di vita, assumere comportamenti funzionali allo sviluppo della salute dinamica

**OBIETTIVI E CONTENUTI DELLA PROGRAMMAZIONE**

**Conoscenza generale riguardo i principi di una corretta alimentazione:** metabolismo basale, dispendio e consumo energetico, MET, dieta giornaliera sana ed equilibrata.

**Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale;** conoscere ed assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti.

**Consolidare e potenziare lo schema corporeo e i processi motori;** utilizzo corretto degli schemi motori in correlazione con l'immagine corporea ed i processi motori. Adeguata conoscenza ed uso degli assi e dei piani del corpo.

**Conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento** tali da poter affrontare attività motorie e sportive di medio livello, supportate da approfondimenti tattici.

**Praticare gli sport** approfondendone la teoria, la tecnica e la pratica

**Miglioramento delle grandi funzioni organiche;** apparato cardio-circolatorio e respiratorio mediante attività di potenziamento del sistema aerobico, miglioramento della velocità con pratica di attività in regime anaerobico alattacido, esercizi a carico naturale;

**Conoscere il valore etico dello sport;** confrontarsi sul concetto di sport come parte integrante della vita e sulla funzione positiva della competizione in gara e della cooperazione nell'ambito della squadra.

**Concetto di allenamento;** acquisizione dell'importanza dell'allenamento costante, del riscaldamento, dello sviluppo fisiologico e del potenziamento muscolare.

**Affrontare l'attività motoria e sportiva** utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

## PROGRAMMA SVOLTO

**Capacità coordinative e condizionali:** proposta di circuiti motori di interval training e circuit training per sviluppare e potenziare capacità anaerobica lattacida e lattacida ed aerobica;

**Pratica degli sport di squadra e individuali:** proposta di esercizi individuali, a coppie e gruppi di discipline sportive quali badminton e pickleball, pallacanestro e pallavolo, tennistavolo.

**Argomenti teorici:** Apparato cardiocircolatorio, regolamenti sport individuali e di squadra, presentazioni PP su capacità coordinative e condizionali rapportate agli sport trattati

**Educazione Civica:** Alimentazione e sport, abitudini alimentari

## MATERIALI E METODI

I materiali utilizzati sono quelli a disposizione della scuola: palestra, campo all'aperto, in alto, piccoli attrezzi (funicelle, cerchi, ostacoli, coni, palloni).

I metodi utilizzati sono:

- Lezione pratica in palestra
- Lezione frontale partecipata
- Lavoro di gruppo apprendimento cooperativo
- Trattazioni pluridisciplinari

Data

Carbonia, 10/06/2025

Docente

Prof.ssa Zingaro Giulia

