

ITT – LSSA COPERNICO” – Barcellona P.G.

PROGRAMMA / PERCORSO DIDATTICO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe e indirizzo di studio 4 C LICEO SCIENZE APPLICATE A. S. 2024/2025

DOCENTE : SCUDERI MARIA

LIBRO DI TESTO: “PIU’ CHE SPORTIVO”

AUTORE: Del Nista Pierluigi

CASA EDITRICE : D’ANNA

MODULI: (inserire il titolo dei moduli e l’elenco degli argomenti/ Unità Didattiche svolte per ciascun modulo)	ESPERIENZE, SNODI CONCETTUALI, METODOLOGIE, PROGETTI: (eventuale colonna, per evidenziare i processi di apprendimento delle competenze)
Modulo propedeutico “A SCUOLA IN SICUREZZA ” UD 1 La sicurezza a scuola e sui luoghi di lavoro - Cenni sul D.lgs 81/08 e sulla gestione delle emergenze, urgenze e sulle evacuazioni. - Le principali norme di sicurezza in palestra e/o negli spazi predisposti.	Metodologie: - Lezione frontale - Lezione partecipata - Flipped classroom
Modulo N° 1 “CONOSCERE IL CORPO DAL PUNTO DI VISTA DINAMICO ” UD 1 Lo sport come momento di crescita per misurarsi - Le capacità motorie : classificazione - Test Motori: definizione ed illustrazione dei test motori maggiormente utilizzati per misurare le capacità motorie di forza, mobilità, coordinazione .	Metodologie: - Lezione frontale - Lezione partecipata - Flipped classroom - Esercitazioni pratiche Attività di recupero/ consolidamento/ potenziamento in itinere
Modulo N° 2 “IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA” UD 1 L’apparato cardiocircolatorio - Il cuore ed i parametri dell’attività cardiaca - la rilevazione del battito cardiaco - variazione dei parametri in seguito all’esercizio fisico - il cuore d’atleta - il movimento come prevenzione delle malattie cardiovascolari (arteriosclerosi, ipertensione, ictus, infarto). UD 2 L’apparato respiratorio - funzione ed organi della respirazione - meccanica respiratoria e muscoli della respirazione - controllo della funzione respiratoria - la respirazione durante l’esercizio fisico e gli scambi gassosi - i volumi respiratori e capacità polmonari - la spirometria.	Metodologie: - Lezione frontale - Lezione partecipata - Flipped classroom Attività di recupero/ consolidamento/ potenziamento in itinere
Modulo N° 4 “SALUTE E BENESSERE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO” UD 1 La salute - Il concetto di salute dinamica. - L’attività fisica come prevenzione di malattie. - L’importanza del sonno per il benessere psico fisico UD 2 Una sana alimentazione - educazione alimentare- la dieta equilibrata in relazione al proprio fabbisogno. Consigli pratici sul regime alimentare corretto. - alimentazione e peso corporeo; i segnali della presenza di un disturbo alimentare	Metodologie: - Lezione frontale - Lezione partecipata - Flipped classroom Attività di recupero/ consolidamento/ potenziamento in itinere

Modulo N° 5 “ MUOVERSI IN SICUREZZA NEGLI SPORT ” UD 1 Vita quotidiana e sicurezza - Come si presta il primo soccorso - I numeri della sicurezza: 112 e 118 come comportarsi e cosa fare in attesa dei soccorsi - L'arresto cardiaco e la RCP rianimazione cardio polmonare. - Prova pratica del massaggio cardiaco su manichino	Metodologie: - Lezione frontale - Lezione partecipata - Flipped classroom Attività di recupero/ consolidamento/ potenziamento in itinere
Modulo N°7 “GLI SPORT” UD 1 Il Tennis tavolo e le sue regole - Regolamento del gioco. - Fondamentali tecnici del gioco 1 vs 1 e 2 vs 2. - Fondamentali tattici del gioco 1 vs 1 e 2 vs 2. UD 2 Il calcio balilla: gioco ludico ricreativo UD 3 Pallavolo (teoria) - elementi del regolamento del gioco - il sitting volley	Metodologie: - Lezione frontale - Lezione partecipata - Flipped classroom Attività di recupero/ consolidamento/ potenziamento in itinere
Modulo N° 8 “ STUDENTE COMPETENTE ” U.D. 1 Metodo di studio - Tecniche di espressione e di comunicazione orale. - Tecnica degli appunti Mappe concettuali	Metodologie: - Lezione frontale - Lezione partecipata - Flipped classroom Attività di recupero/ consolidamento/ potenziamento in itinere
Modulo di Educazione Civica I Quadrimestre Costituzione, diritto nazionale e internazionale, legalità e solidarietà, cittadinanza digitale. “Proteggere se stessi e gli altri” Carta internazionale dei diritti dell'Infanzia e dell'adolescenza. Convenzione ONU. I principi della convenzione applicati allo sport. 31/10/2024 Progetto Vivi-amo la legalità (attività in aula magna) 19/12/2024 II Quadrimestre Sviluppo sostenibile: educazione ambientale, conoscenza e tutela del patrimonio e del territorio. “Vivere in modo sostenibile” Sport salute e benessere: Il concetto di salute dinamica. L'attività fisica come prevenzione di malattie. L'importanza del sonno per il benessere psico-fisico. 03/04/2025 Educazione alimentare: la dieta equilibrata in relazione al proprio fabbisogno. Consigli pratici sul regime alimentare corretto; alimentazione e peso corporeo; i segnali della presenza di un disturbo alimentare.- 14/05/2025 - 28/05/2025	Metodologie: - Lezione frontale - Lezione partecipata - Flipped classroom Attività di recupero/ consolidamento/ potenziamento in itinere

Barcellona 05/06/2025

Il docente della disciplina
Prof.ssa Maria Scuderi

Firma sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art.3 del D.Lgs.n.39/93

Il programma viene notificato agli allievi mediante pubblicazione sul sito web dell'istituto.