



LICEO SCIENTIFICO STATALE
"ALBERT EINSTEIN"

LICEO SCIENTIFICO - LICEO LINGUISTICO - LICEO DELLE SCIENZE UMANE
LICEO SPORTIVO - LICEO ECONOMICO SOCIALE



CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno Scolastico 2022/23

Classe 3[^] SEZ. F

Prof. TADDEO BERNARDO

Libri di testo: Educare Al Movimento Volume Allenamento Salute E Benessere + Ebook – Lovecchio N / Fiorini G Chiesa E / Coretti S Bocchi S. Vol. U- Marietti Scuola + materiali didattici: pdf, file, video allegati e condivisi sulla piattaforma di comunicazione utilizzata (G-Suite).

- **Anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati:**
 - L'apparato cardiocircolatorio:
 - ✓ Il cuore
 - ✓ La circolazione sanguigna
 - ✓ Il sangue
 - ✓ Apparato cardiocircolatorio ed esercizio
 - L'apparato respiratorio:
 - ✓ gli organi della respirazione
 - ✓ la respirazione
 - ✓ la respirazione durante l'esercizio
- **Capacità condizionali e allenamento**
 - Le capacità condizionali
 - L'allenamento sportivo:
 - ✓ Il concetto di carico allenante
 - ✓ La supercompensazione
 - ✓ Principi e fasi dell'allenamento
 - ✓ I mezzi e tempi dell'allenamento
- **Le regole, le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati**
 - ✓ Elementi base (fondamentali) delle varie discipline sportive
 - ✓ Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati
 - ✓ I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo
 - ✓ Codice gestuale dell'arbitraggio
 - ✓ Forme organizzative di tornei e competizioni
 - ✓ Principi etici sottesi alle discipline sportive: il fair play
- **L'attività in ambiente naturale e le sue caratteristiche:**
 - ✓ L'orienteeing
- **I principi fondamentali della sicurezza e prevenzione:**
 - ✓ Vita quotidiana e sicurezza in montagna e in acqua
 - ✓ I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute

- ✓ Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo
- **Salute e benessere:**
 - ✓ Il concetto di salute dinamica
- **I principi fondamentali della sicurezza e prevenzione:**
 - ✓ Vita quotidiana e sicurezza in montagna e in acqua
 - ✓ Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo
- **Scherma:**
 - ✓ Storia
 - ✓ Essenza e principi della scherma
 - ✓ Le tre armi:
 - Fioretto
 - Sciabola
 - Spada
 - ✓ Le basi della scherma nella scuola
 - ✓ Le posizioni fondamentali e i rispettivi movimenti,
 - ✓ Impugnatura dell'arma
 - ✓ Prove di assalti
 - ✓ Mini torneo di classe e di interclasse
 - ✓ Torneo finale
 - ✓ Prove di arbitraggio.
- **Contenuti lezioni pratiche:**
 - ✓ Esercitazioni di potenziamento della condizione fisico-motoria generale
 - ✓ Esercizi di preatletismo
 - ✓ Test motori
 - ✓ Percorsi a stazioni e circuiti allenamento funzionale
 - ✓ Rielaborazione degli schemi motori già esistenti: acquisizione di automatismi tecnici specifici degli sport praticati
 - ✓ Esercizi di coordinazione generale e specifica a corpo libero e/o combinata con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi
 - ✓ Esercizi specifici sulle capacità condizionali di forza, resistenza, velocità e mobilità articolare
 - ✓ Esercitazioni di stretching, elasticità muscolare e mobilità articolare, di rilassamento, di respirazione e di controllo posturale.
 - ✓ Esercitazioni pratiche sui fondamentali della tecnica sportiva (individuali e di squadra) dei vari sport praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair– play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.
 - ✓ Attività di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione, rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
 - ✓ Attività di socializzazione e miglioramento del carattere: gare sportive, tornei di classe-di interclasse e di istituto con compiti di organizzazione e di arbitraggio assumendosi responsabilità e impegnandosi per il bene comune.