Programma di Scienze Motorie

Classe II C Liceo Classico

Prof. Francesco D'Argento

Le Scienze Motorie, contribuiscono in maniera importante allo sviluppo della persona e del Cittadino educando ognuno a riconoscersi attraverso, il rispetto per sé stessi, gli altri e l'ambiente.

Dal gioco, come libera espressione, allo sport con regole condivise e regolamenti universali

La competizione, nel rispetto delle regole morali, sportive e civili.

La conoscenza dell'anatomia umana, dei sistemi e degli apparati del corpo umano e delle funzionalità fisiologiche.

Il concetto di unità psicofisica.

Il concetto di equilibrio e disequilibrio, dalle capacità condizionali alla prestazione.

Il feedback

La consapevolezza di essere unici con potenzialità e limiti.

Lo sport vissuto come divertimento per non dimenticarne la provenienza e l'essenza "il gioco".

- Assi e piani di riferimento del corpo umano
- Concetti di base anatomico funzionali- sistema scheletrico- muscoli ed apparato locomotore
- Il sistema nervoso
- Nomenclatura specifica dei movimenti
- Il cuore ed il sistema cardiocircolatorio
- La Ginnastica posturale
- La Coordinazione dinamica
- Il Potenziamento fisiologico
- Le Esercitazioni ginniche funzionali alle discipline sportive.

Il Fair Play

- Concetto di gioco corretto

Concetti di base sul primo soccorso:

- Concetto di omissione di soccorso, reato contro la persona art. 593
- Riconoscimento delle situazioni di soccorso (soffocamento, shock elettrico, arresto cardiaco, ferite, traumi osteoarticolari.
- Riconoscimento del polso carotideo e radiale
- Protocolli di intervento (manovra di Heimlich pediatrica e su adulti, RCP)
- Conoscenza ed uso del DAE.
- BLSD

Sport e Salute e prevenzione:

Sicurezza in ambiente domestico, palestra, piscina, scuola, stadio, teatro, cinema ecc.

Conoscenza e presa di informazione del piano di evacuazione nei vari ambienti frequentati.

La sicurezza negli ambienti naturali: mare e montagna (trekking, arrampicata, nuotata in piscina, acque libere, mare, immersione in apnea)

Valutazione dei rischi relativi alle varie condizioni del territorio e del meteo prima di affrontare una prova.

Importanza dell'abbigliamento tecnico e specifico.

Stili di vita e sport.

Le capacità e le abilità coordinative

L'apprendimento ed il controllo motorio

Le informazioni sensoriali

Il sistema percettivo

Il sistema elaborativo

Le capacità e le abilità coordinative

Il feedback e l'informazione di ritorno

L'apprendimento motorio e l'automatizzazione (Five -step strategy)

Le capacità condizionali,

Le capacità di combinare i movimenti, di differenziazione, di orientamento, di ritmo, di reazione, di trasformazione, di equilibrio.

Sicurezza e prevenzione:

Nei periodi di apertura della scuola, è stato possibile effettuare solo attività all'aperto:

Sport Individuali:

Atletica Leggera:

- La corsa veloce (appoggio del piede coordinazione generale e specifica esercitazioni: skip, calciata dietro, passo ed impulso, corsa balzata, frequenze di appoggio.
- La corsa di resistenza (test di Cooper)
- I salti

Test Motori:

- Test di Cooper
- Test Navetta
- Test della Funicella
- Test forza addominale
- Test elasticità ischio crurali

E’ stato affrontato lo studio dell’Educazione Civica relativamente al Modulo 5: “ Diritti e doveri dei cittadini” rif. Programma Scienze Motorie _ Ed. Civica sopra riportato Educazione Civica:

Lo stato Italiano e la Comunità Europea, il popolo, la cittadinanza italiana ed il diritto di cittadinanza, la cittadinanza Euopea, pincipi fondamentali dei cittadini, diritti fondamentali dei cittadini, la tutela della privacy, rapporti etico sociali e politici, diritto ed articolazione costituzionale.

Spazi:

Per le lezioni relative al programma sono stati utilizzati tutti gli ambienti scolastici disponibili, le relative strutture esterne della Cittadella dello Studente.

Nella fase di chiusura della scuola è stata utilizzata la piattaforma G Suite For Education svolgendo lezioni improntate all’approfondimento del corpo umano e delle regole degli sport ed alla prevenzione e sicurezza., educazione civica.

Tempi:

Sulla base delle risorse logistiche della scuola, nel periodo in presenza, non si è seguita una scansione programmatica specifica ma una logica consequenziale alla contingente utenza degli spazi adibiti alle attività di tipo motorio ed alla variabilità delle condizioni climatiche ed all’evolversi della malattia pandemica.

Valutazioni:

Sono state utilizzate tabelle valutative di carattere oggettivo pertanto i voti sono scaturiti dalla somma dei risultati conseguiti, sia nella fase in presenza che in streaming attraverso elaborati scritti ed interrogazioni orali.

Sono state usate valutazioni sommative relative a descrittori motori e comportamentali che evidenziassero il grado di socializzazione attiva dei singoli alunni attraverso l’osservazione sistematica sia durante le lezioni in didattica a distanza che in presenza.

Grosseto 29/05/2021

Il docente

Prof. Francesco D’Argento