

A.S. 2019-2020 - CLASSE: SSAS 1^S - PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INSEGNANTE: PROF. SALVATORE LAUDANI

Obiettivi della disciplina in termini di competenze

Competenze da sviluppare		
Codice	Descrizione della competenza	Tipologia (*)
L254	Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.	R

(*) La lettera R indica se la disciplina è di riferimento per lo sviluppo della competenza, la lettera C se la disciplina è concorrente.

Moduli didattici realizzati

M01: MODULO UNICO: Il corpo in movimento	
Conoscenze	Abilità
<p>1) Conoscere il proprio corpo: schemi motori di base e posturali; percezioni applicate al movimento; combinazione di più schemi motori; interpretazione di un percorso.</p> <p>2) Conoscere le capacità coordinative: destrezza, combinazione motoria, orientamento spazio-tempo ed equilibrio.</p> <p>3) Conoscere le capacità condizionali: forza, velocità/rapidità, resistenza e mobilità articolare. Conoscere i principali test di valutazione e gli esercizi mirati al loro incremento.</p> <p>4) Conoscere i principali sport di squadra e giochi codificati. Rispetto delle regole, dei tempi dei ruoli e dei compagni.</p>	Nessuna.

<p>5) Teoria: L'apparato scheletrico, suddivisione dello scheletro, funzioni del sistema scheletrico, struttura, regioni e curve fisiologiche della colonna vertebrale, le ossa e suddivisione, nomenclatura delle principali ossa. (DaD) Relazione personale a piacere su uno sport di squadra,; Test a risposta multipla su storia regolamento e tecnica del gioco della Pallavolo e Calcio.</p>	
--	--

Mediazione didattica		
Metodologie	Strumenti	Verifiche
Lezione frontale Discussione guidata	Libri di testo Dispense fornite dal docente	Prove scritte Questionari

Libri di testo adottati
Nessun libro di testo.

Trieste, 09/06/2020

Il docente:
