



PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2023/2024
MATERIA: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: 3BSP
Docente: Prof.ssa CRISTINA DOVICHI

OBIETTIVI DISCIPLINARI/CONTENUTI DIDATTICI:

SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

- Concetti base su come svolgere una sana attività fisica, da un buon riscaldamento al lavoro centrale e un buon defaticamento
- Benefici dell'attività fisica
- Norme igieniche e per la sicurezza in Palestra

LA PERCEZIONE DI SÈ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Recupero e consolidamento concetti primo biennio (comunicazione, sistema scheletrico, sistema muscolare)
- apparato cardio circolatorio
- apparato respiratorio
- metabolismi energetici
- Metodologia dell'allenamento
- Salute e Benessere: concetti di salute, paramorfismi e dimorfismi, valutazione posturale

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Le regole e il fair play: il giudice

TESTI E DISPENSE UTILIZZATE

- Libro: *“Educare al Movimento, allenamento, salute e benessere”* scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado”, autori G.Fiorini, S.Coretti, S.Bocchi, N.Lovecchio; Mariotti Scuola
- Video selezionati dal Professore su YouTube: int particolare il canale di Scienze Motorie per la Scuola di Fausto Cino
- Dispense e Appunti forniti del Professore

PIATTAFORMA DIDATTICA UTILIZZATA GOOGLE WORKSPACE

- Classroom
- Drive
- Fogli, presentazioni, google moduli, documenti
- YouTube