LICEO “S. PERTINI” LADISPOLI

**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Anno scolastico 2022-2023

*Prof. Virno Giuliano*

***Classe V E***

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO**

* La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
* Lo sport, le regole e il fair play
* Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
* Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico

**ARGOMENTI**

* **Recupero e approfondimenti inerenti al corpo umano e la pratica motoria**: approfondimento degli argomenti trattati negli anni precedenti.
* **Il corpo umano in condizioni speciali**
* **L’apprendimento ed il controllo motorio**.
* **L’alimentazione sportiva**: l’alimentazione pre-gara, il rifornimento in gara, dopo la gara, gli integratori.
* **Primo soccorso**: interventi nelle urgenze ed emergenze, come agisce il soccorritore, valutazione dello stato di coscienza o incoscienza, le emergenze, le urgenze mediche, le urgenze ambientali.
* **Attività pratica**: di gruppo e individuale per il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali, pallavolo, basket, calcio a cinque, tennis tavolo, badminton, atletica leggera…

**METODOLOGIA**

* Lezione frontale
* Pratica individuale e di gruppo
* Brainstorming
* Cooperative Learning

**MATERIALI**

* Grandi e piccoli attrezzi presenti nella palestra: canestri, materassini, funicelle, racchette, palloni per i vari sport, step, tavolo per il tennis tavolo ….
* Libro di testo
* Strumentazione tecnologica (LIM…)

**VERIFICHE E VALUTAZIONI**

* Verifiche formative tramite: esercitazioni pratiche, questionari di apprendimento.
* Verifiche sommative tramite: interrogazioni orali, prove pratiche, test, prove strutturate.