

## PROGRAMMA SVOLTO

### MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

*Classe 1A*

*Indirizzo TURISTICO*

*a.s. 2020/2021*

**Testi utilizzati:** Più Movimento Slim

**Prof.:** ALTAMURA LUIGI

- 1) Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:
  - L'organizzazione del corpo umano;
  - Anatomia e fisiologia dell'apparato respiratorio e cardiocircolatorio;
  - Rapporto tra respirazione e circolazione;
  - Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro;
  - Gli schemi motori e le loro caratteristiche;
  - La differenza tra contrazione e decontrazione;
  - Le capacità motorie;
  - Principi e fasi dell'apprendimento motorio;
  - Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale;
  - La comunicazione sociale (prossemica).
- 2) Lo Sport, le regole e il Fair Play:
  - I fondamentali individuale e di squadra;
  - La terminologia, le regole principali degli sport praticati e il fair play;
  - I gesti arbitrali dello sport praticato;
  - Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte;
  - Semplici principi tattici degli sport praticati;
  - Le abilità necessarie al gioco.
- 3) Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:
  - I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute;
  - Principali norme per una corretta alimentazione;
  - Il rapporto tra allenamento e prestazione;
  - Il rischio della sedentarietà;
  - Il movimento come prevenzione.
- 4) Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:
  - Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche;
  - Utilizzo delle apparecchiature tecnologiche per monitorare l'attività fisica svolta e i propri miglioramenti.
- 5) EDUCAZIONE CIVICA: Alimentazione e sviluppo sostenibile (Agenda 2030 e scelte alimentari eco-sostenibili).

Inveruno, 5/06/2021

**Il docente**

*Prof. Luigi Altamura*

Scuole associate

I.P.I.A. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 - [vicemarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:vicemarcora@iisinveruno.edu.it)

I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 - [vicelombardini@iisinveruno.edu.it](mailto:vicelombardini@iisinveruno.edu.it)

I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 - [viceittmarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:viceittmarcora@iisinveruno.edu.it)