

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

I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 - vicelombardini@iisinveruno.edu.it

I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 - viceittmarcora@iisinveruno.edu.it