



Istituto di Istruzione Superiore Morcone
“Don Peppino Diana”

Piazza Manente – 82026 Morcone (BN) - Tel. 0824956423 - Fax 0824995999
C.F. 92029100622 - Codice Meccanografico bnis01200c -
e-mail bnis01200c@istruzione.it sito web : www.liceo-morcone.it
con sez. associata: Liceo Scientifico Statale Morcone
Liceo Scientifico Statale Colle Sannita – Istituto Professionale Alberghiero Colle Sannita
Istituto Professionale Orafo Pontelandolfo

Istituto di Istruzione Superiore - Morcone
Istituto Tecnico Economico – Circello

Prof.ssa_Romeo Luisa_ materia Scienze motorie e Sportive_classe III A

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

n. 2 ore settimanali di lezione della disciplina Scienze motorie e Sportive a.s. 2014/15

3.ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI DISCIPLINARI

Competenze disciplinari

1. Acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione di relazione, in funzione di una personalità equilibrata e stabile.
2. Consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita intesa come capacità di realizzare attività finalizzate, di valutarne i risultati, e di individuarne i nessi pluri-disciplinari
3. Il raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari.

MODULO: Il corpo umano

UNITA' DIDATTICHE	Contenuti	Abilità/Capacità	Durata/ Periodo didattico
Apparato scheletrico ed articolare. Apparato muscolare.	Morfologia generale delle ossa, lo scheletro, le articolazioni. I “vizi” del portamento. I muscoli. La “Back School”.	Schemi motori di base. Esercizi a corpo libero con e senza piccoli attrezzi. Esercizi di educazione posturale.	h.10 nell'intero arco dell'anno

MODULO: Il movimento e le capacità fisiche

Potenziamento fisiologico. Rafforzamento della muscolatura.	Corsa a varie andature. Esercizi individuali, a coppie, a gruppi. Dalla percezione alla coordinazione. Apprendimento e controllo motorio.	Varie tipologie di corsa. Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e/o leggero sovraccarico. Esercizi semplici e complessi, di agilità, coordinazione, di forza, di velocità e di resistenza.	h. 20 nell'intero arco dell'anno.
--	---	--	--

MODULO: Le capacità condizionali e coordinative

Pallavolo, calcio a 5, atletica leggera.	Attività sportiva. Conoscere tecnica individuale e di squadra in situazione di gioco. Conoscere le regole di gioco.	Esercizi di tecnica individuale. Esercizi di tecnica di squadra. Saper conoscere e rispettare le regole, i compagni e gli avversari.	h. 28 nell'intero arco dell'anno.
--	---	--	--

MODULO: Il mondo dello sport			
Educazione posturale. Potenziamento della muscolatura finalizzata alle attività professionalizzante	Conoscere i movimenti per il mantenimento di una corretta postura. Conoscere gli esercizi di rilassamento e recupero.	Esercizi di stretching. Esercizi di potenziamento muscolare per arti superiori ed inferiori, per addominali e dorsali.	Parti di lezioni nell'intero arco dell'anno.
MODULO: Educazione alla salute			
Igiene personale. Regole di alimentazione. Elementi di primo soccorso.	Utilizzo di abbigliamento idoneo nei diversi contesti. Conoscenza dei principi di una sana alimentazione. Nozioni di base relative al pronto soccorso.	Il movimento e la salute fisica. Le posture e gli atteggiamenti scorretti.	h. 8 nell'intero arco dell'anno.