

Liceo Scientifico e Linguistico Statale "Innocenzo XII" ANZIO (Roma)

Classe **1 F** Materia **SCIENZE MOTORIE** Prof. **SPEZIA PAOLO**

A.S. 2018-2019

Programma svolto

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:

Lo studente ha avuto la possibilità di migliorare la conoscenza del proprio corpo e la sua funzionalità, ampliando le capacità coordinative e condizionali e realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare le più disparate attività sportive, si è abituato a comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

Lo sport, le regole e il fair play

La pratica degli sport individuali (atletica, corsa, inoltre sono state proposte gare di nuoto, gare di corsa, sci, vela) e giochi di squadra, anche quando ha assunto carattere di competitività, è stato realizzato il percorso privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria, gli alunni si sono alternati nel ricoprire i vari ruoli. Lo studente ha praticato gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si è impegnato negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; ha collaborato con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Lo studente ha conosciuto i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Ha conosciuto gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Le pratiche motorie e sportive sono state realizzate anche in ambiente naturale ovvero attraverso la settimana sportiva svolta in una località sciistica per la pratica dello sci , tutto questo ha costituito un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente

IL DOCENTE:
PROF. SPEZIA PAOLO

GLI STUDENTI
