

PROGRAMMA ANNUALE SVOLTO

DISCIPLINE SPORTIVE

1° LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

Obiettivi specifici di apprendimento

PERCEZIONE di SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE

1. Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità:
il sistema scheletrico
 - Organizzazione e conoscenza del corpo umano
 - Anatomia e fisiologia dei sistemi e degli apparati:
 - Il cuore, la grande e la piccola circolazione
 - Sistema nervoso centrale e periferico
 - I muscoli (inserzione origine, azione unilaterale e bilaterale)
 - Paramorfismi e dimorfismi:la colonna vertebrale , le articolazioni
 - Le fasi della respirazione
 - Rapporto tra respirazione e circolazione
2. Lo studente dovrà conoscere ed ampliare gli schemi motori e le loro caratteristiche, le capacità coordinative e condizionali. : la forza , la resistenza e la velocità
 - Gli schemi motori di base:(camminare, correre, saltare, lanciare,)
 - Le capacità motorie (coordinative e condizionali)
 - Principi e fasi dell'apprendimento motorio

Obiettivi specifici di apprendimento

LO SPORT,I GIOCHI SPORTIVI TEORIA E PRATICA, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

1. Lo studente dovrà conoscere la differenza tra sport individuali e di squadra, acquisire la tecnica dei fondamentali attraverso la pratica :
 - Della Pallavolo
 - Della Pallacanestro
 - Del Calcio
 - Del tennis, del Pickball (le regole del pickball)
 - Dell'atletica leggera il VORTEX avviamento al lancio
 - Sperimentare negli sport i diversi ruoli, sapere e conoscere le regole dell'arbitraggio e della giuria.

Obiettivi specifici di apprendimento

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

1. Lo studente dovrà conoscere i principi fondamentali per la sicurezza personale e degli altri in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso l'ambito stradale:
 - Principi fondamentali della sicurezza in palestra
 - Igiene della persona e dello sportivo
 - Principi di una sana e corretta alimentazione (Cittadinanza e Costituzione)Il sistema sanitario nazionale italiano (Cittadinanza e costituzione)

Obiettivi specifici di apprendimento

RELAZIONE CON AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

1. Lo studente dovrà apprendere le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale, acquisendo la capacità di muoversi in contesti diversificati:
 - Svolgere attività in ambiente naturale
 - Conoscere le norme di sicurezza nei vari ambienti

- Conoscere le condizioni meteo e naturali dei vari contesti (montagna, mare, laghi, fiumi)
- Orientarsi con l'uso della bussola
-
- Conoscere i principi dell'escursionismo, orienteering , .: saper costruire una mappa di orienteering

Obiettivi specifici di apprendimento

CITTADINANZA E COSTITUZIONE

1. Lo studente dovrà apprendere i principi fondanti lo sport: la lealtà sportiva, il rispetto delle regole del gioco, il rispetto dei compagni e degli avversari:
 - Attraverso comportamenti etici e morali
 - Il rispetto della carta del fair play
 - La cultura e il rispetto dell'altro: il bullismo
 - L'allenamento sano come principio fondante: il fenomeno del Doping
 - Il diritto alla salute nella costituzione italiana (Art. 32)

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

DISCIPLINE SPORTIVE

1° LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

Obiettivi specifici di apprendimento

CORPO E MOVIMENTO

1. Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e il suo funzionamento. La coordinazione e l'adattamento nello spazio e nel tempo attraverso:
 - Nozioni di scienza e terminologia scientifica specifica
 - Il linguaggio nello sport
 - Le scuole ginnastiche
 - Principi della fisiologia

Obiettivi specifici di apprendimento

AMBIENTE E SPORT

1. Lo studente dovrà apprendere il concetto di sport , la sua classificazione attraverso:
 - Conoscenza dei vari sport , la storia ,l'evoluzione delle varie discipline
 - Concetto di sport open skill e closed skill
 - Concetto di Sport aciclici e ciclici
 - Classificazione di Sport da contatto e da combattimento
 - Sport Individuali e di squadra.

Obiettivi specifici di apprendimento

CORPO E ALLENAMENTO

1. Lo studente dovrà apprendere l'importanza dell'allenamento attraverso:
 - Presupposti scientifici dell'allenamento
 - La super compensazione
 - Come lavora il muscolo
 - Anatomia della fibra muscolare
 - I meccanismi energetici

Obiettivi specifici di apprendimento

TEST E VALUTAZIONE DELL'ALLENAMENTO

1. Lo studente dovrà conoscere i modi di saper misurare e valutare i livelli di performance e prestazione delle capacità motorie attraverso:
 - L'utilizzo di test da campo
 - Test di resistenza, di forza, velocità
 - Organizzazione del volume e del carico dell'allenamento

Obiettivi specifici di apprendimento

SPORT E ALLENAMENTO

1. Lo studente dovrà conoscere i fondamentali tecnici dei seguenti sport:
 - La pallavolo
 - La pallacanestro
 - La pallamano
 - Il calcio

SPORT E NATURA

Obiettivi specifici di apprendimento

1. Lo studente dovrà apprendere tecniche di sopravvivenza , di adattamento e di orientamento in ambiente naturale:
 - Sapersi orientare con l'uso della bussola, e di altri strumenti di fortuna
 - Saper costruire e montare un ricovero di fortuna
 - Saper usare strumenti tecnologici come il GPS
 - Saper accendere un fuoco e organizzare un bivacco
 - Conoscere ed apprendere elementi di equitazione ed etologia naturale.

Obiettivi specifici di apprendimento

SPORT E SALUTE

1. Lo studente dovrà apprendere i principi fondanti il diritto alla salute e alla vita sana:
 - Conoscere l'alimentazione dello sportivo
 - La piramide alimentare
 - Conoscere elementi di traumatologia sportiva
 - Elementi di primo soccorso

