

DISCIPLINE SPORTIVE  
LICEO SCIENTIFICO SEZIONE AD INDIRIZZO SPORTIVO  
**PRIMO BIENNIO**

MODULI	OBIETTIVI Espressi in conoscenze specifiche, competenze e capacità	CONTENUTI	ATTIVITA' METODI E STRUMENTI	VERIFICHE Numero e tipologie	TEMPI
<p><b>Le capacità motorie:</b> Classificazione. La coordinazione, classificazione, allenamento e Test</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibrio Tipologie, allenamento e test</li> <li>- Forza, Forme fondamentali, allenamento e test</li> <li>- La resistenza, tipologie allenamento e test</li> <li>- La velocità, le componenti, allenamento e test</li> <li>- La mobilità, fattori che la influenzano, allenamento e test</li> </ul> <p><b>Lo sviluppo psicomotorio:</b> Apprendimento motorio e lo schema corporeo (Le Boulch).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lo sviluppo evolutivo nell'età evolutiva</li> <li>-Lateralità.</li> </ul> <p>Educazione alla salute, al benessere e alla sicurezza dei principali fondamentali di prevenzione degli infortuni, conoscenza dei principali principi igienici e scientifici, delle norme sanitarie e alimentari essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cenni di <b>pronto soccorso</b></li> </ul>	<p>Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.</p>	<p>Esercitazioni teoriche, pratiche sui programmi svolti con lezioni di gruppo e frontali; approfondimento dei moduli presentati, essere a conoscenza della sicurezza in palestra, a casa e negli spazi aperti, con attenzione anche all'educazione stradale, conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione, adottare un sano stile di vita.</p>	<p>Lezioni frontali in forma analitica e globale, lavori di gruppo.</p> <p>Interrogazione tradizionale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Test e prove cronometrate e misurate.</li> <li>- Osservazione della tecnica.</li> <li>- Prove sportive</li> <li>- Prove scritte con test a risposta multipla.</li> </ul> <p>Libri di testo Il corpo e i suoi linguaggi- DEL NISTA, PARKER,TASSELLI</p> <p>Tempo di sport - DEL NISTA, TASSELLI</p> <p>Discipline sportive- MARELLA, CERVELLATI</p>	<p>2+2</p>	<p>QUADRIMESTRE</p>