

Liceo Scientifico Statale “Enrico Fermi” Massa

Via Fermi 2, 54100 Massa (MS) C.F. 80001820457



Peo: msps01000b@liceofermimassa.edu.it

Pec: msps01000b@pec.istruzione.it

Sito web: www.liceofermimassa.edu.it

Codice univoco: UFTKY7

Tel: 058541106



PROGRAMMA SVOLTO

prof. Giannetti Gianluca

Materia: Scienze Motorie

Classe: 2 E

Anno: 2021/22

Il Programma svolto ha proposto le seguenti conoscenze:

Il proprio corpo: posizioni e movimenti, i piani fondamentali, gli assi e i termini di movimento

L'anatomia e la fisiologia dell'apparato locomotore: scheletrico e muscolare

le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali

le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali: atletica leggera;

le abilità tecniche individuali degli sport di squadra: pallavolo, pallamano,

pallacanestro, calcio a 5, unihockey e alcune specialità di atletica leggera (principalmente di corsa)

I principi fondamentali della prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti

Il lavoro pratico in palestra ha riprodotto e cercato di ottenere determinate competenze:

Padronanza del proprio corpo e percezione di sé, orientarsi tenendo conto delle informazioni sensoriali, del ritmo, adeguandosi a diversi contesti secondo le proprie potenzialità e riconoscendo le variazioni fisiologiche

Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento, realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta

Espressività corporea, esprimere e rielaborare attraverso la gestualità, azioni, emozioni, sentimenti

Lo sport, le regole il fair play, applicare strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche

abituarsi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali negli sport individuali collaborare all'interno del gruppo mettendo a disposizione le proprie capacità.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione, adottare stili di vita corretti e salutari e acquisire comportamenti responsabili

Svolta unità di educazione civica con riferimento al capitolo salute e benessere "le dipendenze" .

Massa, 10-6-2022

**Il docente
Giannetti Gianluca**