



Ministero dell'Istruzione - Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio
ISTITUTO TECNICO ECONOMICO E LICEO LINGUISTICO
"Lucio Lombardo Radice"

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

CLASSE PRIMA INDIRIZZO ECONOMICO
MATERIA SCIENZE MOTORIE

U.d.A **POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO**

COMPETENZE

- Gestire nel tempo carichi di lavoro che sviluppano la resistenza alla fatica e la forza
- Agire consapevolmente per migliorare le qualità muscolari e cardiocircolatorie

CONOSCENZE

- Conoscere ed eseguire esercitazioni ad andatura sostenuta e corretta in ambiente naturale
- Conoscere le caratteristiche di un carico di lavoro sub massimale: frequenza cardiaca e soglia aerobica
- Conoscere la corretta tecnica esecutiva degli esercizi a carico naturale
- Conoscere i test e le finalità
- Conoscere e percepire le sensazioni di affaticamento corporeo e dei singoli distretti
- Conoscere gli effetti provocati dal carico naturale e da un carico addizionale di entità adeguata

ABILITÀ

- Saper utilizzare i metodi più comuni per il potenziamento muscolare e la resistenza di base
- Eseguire i test con la giusta tecnica
- Saper eseguire gli esercizi di irrobustimento a carico naturale e con sovraccarico
- Saper eseguire esercizi di allungamento muscolare anche in forma dinamica
- Saper eseguire un'attività motoria per un tempo prolungato in condizioni aerobiche
- Saper valutare l'efficienza delle proprie capacità motorie, sa percorrere distanze lunghe, sa distribuire lo sforzo per un buon rendimento

U.d.A **AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA**

COMPETENZE

- Acquisizione di gesti e fondamentali tecnici degli sport di squadra
- Acquisizione di elementi tecnici di una o più discipline sportive individuali

CONOSCENZE

- Conoscere i fondamentali dei grandi giochi sportivi
- Conoscere le norme regolamentari
- Conoscere la terminologia essenziale del gioco
- Conoscere le specialità dell'atletica leggera ed esegue esercitazioni propedeutiche ai salti in estensione e verso l'alto
- Conoscere gli esercizi propedeutici alla corsa di velocità
- Conoscere le specialità della ginnastica artistica

ABILITA'

- Sa utilizzare i fondamentali, sa mantenere la posizione in campo, sa eseguire i diversi ruoli
- Saper predisporre il campo di salto
- Saper eseguire una breve rincorsa
- Saper eseguire la fase aerea
- Saper eseguire l'arrivo sui tappetini
- Saper eseguire esercitazioni propedeutiche ai salti in estensione e verso l'alto
- Saper eseguire il test dei 35 mt
- Saper eseguire la capovolta, la verticale e la ruota

U.d.A. RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

COMPETENZE

- Gestire le abilità motorie come la forza, la velocità e la resistenza
- Combinare capacità organico muscolari e percettivo sensitive

CONOSCENZE

- Conoscere gli elementi spaziali, temporali e corporei del modello che deve riprodurre
- Conoscere e realizzare modelli di azione complessi

ABILITA'

- Saper eseguire andature,
- Saper eseguire passi ritmici
- Saper eseguire movimenti in modo costante e variabile
- Saper eseguire esercizi di pre-acrobatica
- Saper eseguire esercizi di destrezza

U.d.A. **EDUCAZIONE ALLA SALUTE**

COMPETENZE

- Valutare l'efficacia di un corretto stile di vita
- Valutare il rischio di uno comportamento scorretto

CONOSCENZE

- Conoscere l'importanza di norme igieniche e abitudini alimentari corrette
- Conoscere gli effetti dannosi determinate da alcune sostanze nocive

ABILITA'

- Saper delineare una corretta ed equilibrata alimentazione
- Saper comprendere gli effetti delle sostanze dopanti