



Istituto Tecnico Industriale Statale “GALILEO  
GALILEI”

52100 AREZZO Via Dino Menci, 1 - C.F.:

80002160515 – C.M.: ARTF02000T

Tel. 05753131 – Fax 0575313206

Posta elettronica: artf02000t@istruzione.it;

artf02000t@pec.istruzione.it

Sito Internet: <http://www.itisarezzo.edu.it>



## PROGRAMMA D' INSEGNAMENTO

**SVOLTO**

**Dalla Prof.ssa DANTI MARIDA**

**Insegnante di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Nella classe 3 BBA**

**Per l'Anno Scolastico 2023/2024**

## PROGRAMMA SVOLTO

### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- la percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive e potenziamento fisiologico
- lo sport, le regole e il fair play;
- salute, benessere, sicurezza e prevenzione;
- relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

### CONOSCENZA DELLE PRINCIPALI FUNZIONI DEL CORPO UMANO:

- Ossa, articolazioni, Colonna Vertebrale e postura: differenza tra paramorfismo e dismorfismo. Scoliosi, cifosi, lordosi, scapole alate, piede piatto, ginocchio valgo e varo. Importanza della respirazione. La postura e l'autocontrollo. Equilibrio statico e dinamico.
- Sicurezza e prevenzione degli infortuni a scuola, nell'attività sportiva e nei luoghi di lavoro.
- Cenni di anatomia umana: apparato osteoarticolare, cardiocircolatorio, respiratorio, riproduttivo.
- Comportamenti alimentari: importanza della prima colazione per chi fa attività motoria a scuola. Quali cibi prediligere e quali limitare per prevenire le malattie legate ad una scorretta alimentazione.
- Benefici del movimento ed importanza dell'allenamento.
- Educazione alla salute: promozione di una cultura della salute come fonte di prevenzione alla formazione di malattie gravi. Uso e abuso di fumo, alcol, droghe, farmaci e sostanze dopanti.
- Il sonno: importanza del sonno come prevenzione alle malattie. Benefici, patologie e disturbi.

Storia dello sport, Olimpiadi e Paralimpiadi (approfondimenti su eventi e personaggi sportivi).

### EDUCAZIONE CIVICA:

- Ambiente sicuro a casa e a scuola (Agenda 2030 obiettivo 3).
- Situazioni di emergenza/urgenza

Le ore dedicate ai moduli di educazione civica concorrono al raggiungimento delle 33 ore come previsto dalla L.92/2019.

**Arezzo 10/06/2024**

**Gli studenti**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**L'Insegnante**

**Prof.ssa DANTI MARIDA**