

INDIRIZZO: Amministrazione Finanza e Marketing

CLASSE: IV

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Modulo 1	Contenuti
Movimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Le principali funzioni fisiologiche, in relazione alle attività fisiche</li> <li>✓ Le proprie capacità motorie (coordinative, condizionali)</li> <li>✓ Alcuni principi di teoria e metodologia dell'allenamento</li> <li>✓ Il ritmo nelle azioni motorie e sportive complesse</li> <li>✓ Le diverse tecniche e pratiche motorie e sportive in ambiente naturale e le possibilità offerte dal territorio per la pratica sportiva (arrampicata, trekking, orienteering, camminata nordica, mountain bike...)</li> </ul>

Modulo 2	Contenuti
I giochi e lo sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tecniche e tattiche delle attività sportive</li> <li>✓ Regole di gioco e di comportamento</li> <li>✓ Conoscenza dell'ambiente dove si svolgono le attività sportive, delle attrezzature e degli strumenti</li> <li>✓ I diversi ruoli, la terminologia appropriata, la gestualità arbitrale delle attività praticate</li> </ul>

Modulo 3	Contenuti
La salute e il benessere	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ I principi nutritivi dell'alimentazione, il rapporto tra consumo energetico delle diverse tipologie di sport e l'apporto calorico degli alimenti</li> <li>✓ Gli effetti derivanti dalla pratica motoria</li> <li>✓ Alcune tecniche di rilassamento e la prevenzione degli scompensi posturali</li> <li>✓ Le regole fondamentali del primo soccorso e della sicurezza in ambito sportivo</li> </ul>

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento, MARIETTI SCUOLA