

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: I

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Modulo 1	Contenuti
Movimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (condizionali e coordinative)</li> <li>✓ Il ritmo delle/nelle azioni motorie e sportive</li> <li>✓ Le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale</li> <li>✓ Le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dimorfismi</li> </ul>

Modulo 2	Contenuti
I giochi e lo sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra</li> <li>✓ Semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati</li> <li>✓ La terminologia il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio</li> <li>✓ Gli obiettivi dei giochi praticati</li> <li>✓ L'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione</li> </ul>

Modulo 3	Contenuti
La salute e il benessere	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ I principi fondamentali per la sicurezza in palestra e nello svolgimento delle attività fisico-sportiva</li> <li>✓ Cenni sui principi di una corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcool)</li> <li>✓ I principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica</li> </ul>