

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: III

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Modulo 1	Contenuti
Corpo e movimento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conoscere le proprie potenzialità e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate ✓ L'importanza del ritmo e dell'automatizzazione del gesto atletico nelle azioni motorie e sportive ✓ Le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia ✓ I principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento; saper utilizzare le tecnologie

Modulo 2	Contenuti
Il linguaggio del corpo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Il significato e l'importanza della comunicazione corporea ✓ Le tecniche mimico gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive con diversi linguaggi ✓ Le tecniche di base per comunicare con una platea (PNL e simili) in funzione dell'assunzione di un ruolo guida (futuro docente, futuro allenatore...)

Modulo 3	Contenuti
I giochi e lo sport	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport ✓ La teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport individuali e di squadra ✓ La terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio ✓ Analizzare i giochi praticati per enuclearne gli obiettivi perseguibili con la loro pratica ✓ Posti degli obiettivi, saper scegliere dei giochi che possano perseguirli

Modulo 4	Contenuti
La salute e il benessere	<ul style="list-style-type: none">✓ Le procedure per la sicurezza e il primo soccorso✓ Le buone abitudini necessarie a prevenire gli infortuni✓ Le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza✓ Le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale