

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: I

MATERIA: Scienze motorie e sportive

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

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

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

Libri di testo in adozione:

FIORINI – CHIESA, Educare al movimento, MARIETTI SCUOLA