

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE:II

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Modulo 1	Contenuti
Corpo e movimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Il corpo umano: le sue parti, la sua funzionalità</li> <li>✓ Posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie</li> <li>✓ Le tecniche, le pratiche motorie anche in ambiente naturale</li> <li>✓ “Corrette” pratiche motorie e sportive</li> <li>✓ Il ritmo delle azioni motorie e sportive</li> <li>✓ Le principali regole relative alle uscite in ambiente naturale</li> </ul>

Modulo 2	Contenuti
I giochi e lo sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Elementi tecnici e tattici essenziali delle attività sportive individuali e di squadra</li> <li>✓ Le regole di base dei giochi e delle attività sportive praticate e il fair play</li> <li>✓ La terminologia e la gestualità arbitrale semplice</li> <li>✓ Individuare in forma elementare, gli obiettivi dei giochi praticati</li> <li>✓ Le modalità cooperative per valorizzare le diversità nelle definizioni di ruoli e regole</li> </ul>

Modulo 3	Contenuti
La salute e il benessere	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ I principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale</li> <li>✓ I principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica</li> <li>✓ Le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere</li> <li>✓ Gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato</li> <li>✓ Gli errori e gli scompensi derivanti da un'alimentazione squilibrata</li> <li>✓ Il concetto di postura e le sue implicazioni</li> <li>✓ I principali traumi derivanti dalla pratica fisico-sportiva</li> </ul>

	✓ La terminologia specifica e le nozioni fondamentali di benessere e salute dinamica
--	--

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento, MARIETTI SCUOLA