

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: III

MATERIA: Scienze motorie e sportive

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

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

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

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

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI - BOCCHI , Più movimento, MARIETTI SCUOLA