

INDIRIZZO: Amministrazione Finanza e

Marketing 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, gli assi (Frontale, sagittale, trasversale) (Le capacità motorie-coordinative e condizionali) ✓ 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 ✓ Sistema scheletrico e muscolare

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 ✓ 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 ✓ I 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, Nuova edizione ,MARIETTI SCUOLA

