

INDIRIZZO: Amministrazione Finanza e Marketing

CLASSE: III

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Modulo 1	Contenuti
Movimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conoscere le proprie potenzialità e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate per la valutazione di capacità motorie</li> <li>✓ L'importanza del ritmo e dell'automatizzazione del gesto atletico nelle azioni motorie e sportive.</li> <li>✓ Le Capacità condizionali attraverso dei metodi di applicazione</li> <li>✓ Adattamenti fisiologici dei vari apparati in funzione dell'attività motoria.</li>   <li>✓ I principi fondamentale della teoria e alcune metodiche di allenamento; saper utilizzare le tecnologie</li> </ul>

Modulo 2	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 praticati</li> <li>✓ La teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport individuali e di squadra (Metodologie)</li> <li>✓ Capacità coordinative attraverso gli sport</li> </ul>

Modulo 3	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 conseguenze di una scorretta alimentazione</li> <li>✓ Macro-Micro nutrienti .</li> <li>✓ Le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale</li> <li>✓ Le curve fisiologiche attraverso uno studio dell'anatomia del rachide</li> <li>✓ La postura collegata alla coordinazione</li> </ul>



Libri di testo in adozione:



FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento - Volume unico + eBook, MARIETTI  
SCUOLA