

INDIRIZZO: Amministrazione Finanza e Marketing

CLASSE: IV

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Modulo 1	Contenuti
Movimento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le principali funzioni fisiologiche, in relazione alle attività fisiche ✓ Le proprie capacità motorie (coordinative, condizionali) ✓ Alcuni principi di teoria e metodologia dell'allenamento ✓ Attenzione e anticipazione nello sport ✓ Le diverse tecniche e pratiche motorie e sportive in ambiente naturale e le possibilità offerte dal territorio per la pratica sportiva (arrampicata, trekking, orienteering, camminata nordica, mountain bike...)

Modulo 2	Contenuti
I giochi e lo sport	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Definizione e apprendimento di sport "open e closed" skill ✓ Creamo un gioco : Team Building ✓ Conoscenza dell'ambiente dove si svolgono le attività sportive, delle attrezzature e degli strumenti ✓ I diversi ruoli, la terminologia appropriata, la gestualità arbitrale delle attività praticate ✓ Osservare e giudicare gli elementi tecnici nelle pratiche sportive ✓ Struttura gerarchica delle maggiori federazioni sportive ✓ Sport : Indoor e outdoor ✓ La storia dello sport (Es: Grecia e Prime Olimpiadi)

Modulo 3	Contenuti
----------	-----------

La salute e il benessere	<ul style="list-style-type: none">✓ I principi elementi nutritivi nelle varie discipline affrontate✓ Musica e prestazione✓ Alcune tecniche di rilassamento e la prevenzione degli scompensi posturali✓ Le regole fondamentali del primo soccorso (Basic life support)✓ Sicurezza in ambito sportivo
--------------------------	---



Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento, Volume Unico MARIETTI SCUOLA