

**ISTITUTO PARITARIO SANDRO PERTINI****ISTITUTO TECNICO ECONOMICO**

Indirizzo: AMMINISTRAZIONE, FINANZA E MARKETING

Materia: **SCIENZE MOTORIE CLASSE: PRIMA**

<b>MESI</b>	<b>SETT</b>	<b>OTT</b>	<b>NOV</b>	<b>DIC</b>	<b>GEN</b>	<b>FEB</b>	<b>MAR</b>	<b>APR</b>	<b>MAG</b>	<b>GIUG</b>
<b>ARGOMENTI</b>										
<b>ANATOMIA DEL CORPO UMANO:</b> Il corpo umano e la sua funzionalità; Piani e assi del corpo; Sistemi e apparati; Muscoli e articolazioni	X	X								
<b>MOVIMENTO UMANO:</b> Gli schemi motori di base; prevenzione degli infortuni; Metodiche di allenamento Etica dello sport Interventi di primo soccorso Gli effetti benefici di uno stile di vita attivo			X	X						
<b>ALIMENTAZIONE:</b> Gli effetti benefici di una sana alimentazione; i disturbi alimentari. Principi di igiene per mantenere il proprio stato di salute Principi di norme sanitarie indispensabili al mantenimento del proprio stato di salute					X					
<b>SVILUPPO PSICOMOTORIO:</b> Capacità motorie; capacità condizionali e coordinative: Forza, Resistenza, Velocità						X	X			
<b>ATTIVITA' SPORTIVE:</b> Regole e organizzazione degli sport di squadra e sport individuali (es. calcio, pallacanestro, tennis) Sviluppo di una terminologia tecnica adatta allo sport praticato Osservazione del regolamento durante lo svolgimento dello sport scelto Le olimpiadi.								X	X	