

ISTITUTO PARITARIO SANDRO PERTINI

ISTITUTO TECNICO SETTORE TECNOLOGICO

Indirizzo: COSTRUZIONE, AMBIENTE E TERRITORIO

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE: PRIMA

MESI	SETT	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIUG
ARGOMENTI										
LA PERCEZIONE DEL SE <ul style="list-style-type: none">- Definizione dei piani di lavoro del corpo umano- Piano antero posteriore, latero laterale, sagittale- Sviluppo di schemi motori di base- Definizione di Capacità Coordinative e Condizionali- Sviluppo di schemi motori complessi- Comprendere e produrre consapevolmente messaggi non verbali ai fini sportivi	X	X								
LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY <ul style="list-style-type: none">- Approfondimento di capacità Condizionali- Forza- Resistenza- Velocità- Flessibilità- Sport individuali- Sport di squadra- Fair play		X	X							
SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE <ul style="list-style-type: none">- Principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale (in casa, in palestra e negli spazi aperti)- Principi di igiene per mantenere il proprio stato di salute- Principi di norme sanitarie indispensabili al mantenimento del proprio stato di salute			X							
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO <ul style="list-style-type: none">- Osservazione degli aspetti essenziali della struttura dei giochi e degli sport praticati- Osservazione dell'evoluzione nella pratica di sport individuali o collettivi in un ambiente naturale- Sviluppo di una terminologia tecnica adatta allo sport praticato- Osservazione del regolamento durante lo svolgimento dello sport scelto				X	X					

MOVIMENTO UMANO <ul style="list-style-type: none"> - Schemi motori - Sistemi energetici - Interventi di primo soccorso - Gli effetti benefici di uno stile di vita sano e attivo - Prevenzione degli infortuni - Etica dello sport e fair play 					X	X				
Alimentazione <ul style="list-style-type: none"> - La piramide alimentare - Gli effetti benefici di una sana alimentazione - I carboidrati - I grassi - Le protein - I disturbi alimentari 						X	X			
ANATOMIA DEL CORPO UMANO <ul style="list-style-type: none"> - Il corpo umano e le sue funzionalità - I cinque sensi - Sistema nervosa - Apparato muscolare - La cellula muscolare - Sistema scheletrico - Apparato locomotore 							X	X	X	