

ISTITUTO PARITARIO SANDRO PERTINI

Indirizzo:LICEO SCIENZE UMANE-OPZIONE ECONOMICO SOCIALE

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE: I A

MESI ARGOMENTI	SETT	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIUG
<ul style="list-style-type: none"> Terminologia specifica della disciplina e storia della ginnastica nell'antica Grecia Norme di sicurezza, di comportamento in palestra, di igiene ai fini della tutela della salute. 	x									
Attività ed esercizi a carico naturale, segmentari ed inter-segmentari, in situazioni spazio temporali variale e in attività operative diverse per lo sviluppo delle capacità motorie coordinative e condizionali e degli schemi motori di base.		x								
Anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico e gli effetti prodotti dal movimento. Paramorfismi e dimorfismi della colonna vertebrale			x							
I benefici prodotti dall'attività fisica sull'apparato scheletrico.				x						
Le diverse capacità motorie (Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare. Coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza, ecc.). Particolari esercitazioni sulla capacità di "equilibrio" e concetto di equilibrio in scienze motorie con opportuni riferimenti pluri-disciplinari.				x						
I nemici della salute: Fumo, Alcool e Sedentarietà					x					
Regolamento e i fondamentali individuali di almeno uno sport di squadra, nonché quelli di almeno una disciplina individuale. <ul style="list-style-type: none"> Pallavolo: riferimenti tecnico-tattici e norme regolamentari principali: in particolare per i fondamentali individuali: Palleggio e Bagher, per i fondamentali di squadra: schema base di ricezione e schema dell'alzatore a turno. 					x					
Regolamento e i fondamentali individuali di almeno uno sport di squadra, nonché quelli di almeno una disciplina individuale. <ul style="list-style-type: none"> Badminton: Regole fondamentali 						x				
Atletica Leggera								x		

Atletica leggera

x