



**PROGRAMMA: Scienze Motorie**

**Classe I Sez. A**

**A.S. 2022-2023**

**Docente: *Prof.ssa Alessandra Corvo***

**☐ Modulo 1: Percezione e conoscenza di se stessi**

- Cenni di anatomia e fisiologia
- Corpo umano: i principi di una sana e corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e sportiva
- Diverse tipologie di apparati
- Il fabbisogno energetico
- Il metabolismo
- Schemi motori di base e specifici

**☐ Modulo 2: Lo sport, le regole, il fair play**

- Conoscenze dei vari tipi di sport
- Storia degli sport
- Tipi di allenamento
- Regole
- Arbitraggio
- Conoscenze tecniche e tattiche degli sport



**☐ Modulo 3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

- Concetto di salute e benessere
- Regole di vita corrette
- Norme igienico sanitarie
- Conoscenza delle varie sostanze nocive che possono essere assunte negli sport

**☐ Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

- Rispetto della natura
- Pericoli nell'ambiente naturale
- Sport in ambiente naturale
- Storia degli sport in ambiente naturale
- Sapersi orientare