



PROGRAMMA: Scienze Motorie

Classe III Sez. A

A.S. 2022-2023

Docente: *Prof.ssa Alessandra Corvo*

Modulo 1: Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Conoscenza di se stessi: cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano
- Schemi motori di base
- Capacità motorie di base e avanzate
- Tipi di allenamento fisico
- Allenamento capacità motorie
- Capacità espressive

Modulo 2: Lo sport e le regole principali

- Sport individuali: terminologia e storia
- Sport di squadra: terminologia e storia
- Sport in ambiente naturale
- Tecniche e metodiche applicate negli sport
- Tipologie di allenamento
- Olimpiadi e Paralimpiadi: storia



Modulo 3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Salute e benessere nello sport: effetti e cause
- Sicurezza nell'ambiente sportivo
- Prevenzione sugli infortuni
- Conoscenza principali sostanze nocive nello sport

Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale

- Caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che possono offrire
- Tutelare e rispettare la natura
- Leggere carte e mappe ed utilizzare la bussola
- Pericoli che nasconde l'ambiente naturale
- Orienteering