



**PROGRAMMA: Scienze Motorie**

**Classe IV Sez. A**

**A.S. 2022-2023**

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

⇒ **Modulo 1: Percezione del proprio corpo e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie**

- Conoscenza del proprio corpo attraverso analisi sull'anatomia e fisiologia
- Capacità motorie
- Schemi motori di base e specifici
- Sviluppo funzionale
- Tipi di coordinazione
- Apparati del corpo umano
- Tipologie di equilibrio
- Classificazione dei movimenti

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

- Tipologie di sport
- Storia degli sport
- Terminologia relativa al fair play nei vari sport
- Tecniche e tattiche degli sport
- Metodologia dell'allenamento
- Tipi di allenamento



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

- Salute, benessere, qualità della vita
- Stili di vita e obesità
- I fattori predisponenti e di rischio
- L'attività fisica consigliata
- Prevenzione e principali elementi di primo soccorso
- Principali traumi dell'apparato muscolare

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

- Sport e ambiente naturale
- Principali sport in ambiente naturale
- Storia degli sport in ambiente naturale
- Sport e tecnologia