

**ISTITUTO PARITARIO SANDRO PERTINI**

ISTITUTO TECNICO SETTORE TECNOLOGICO

Indirizzo: COSTRUZIONI, AMBIENTE E TERRITORIO

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe: TERZA

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

|  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |  |
|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|--|
| - Osservazione del regolamento durante lo svolgimento dello sport scelto   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| <b>MOVIMENTO UMANO</b>   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| - Schemi motori<br>- Sistemi energetici<br>- Interventi di primo soccorso<br>- Prevenzione degli infortuni<br>- Etica dello sport e fair play              |  |  |  |  | X | X |   |   |   |  |
| <b>Alimentazione</b>   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| - La piramide alimentare<br>- Gli effetti benefici di una sana alimentazione<br>- I carboidrati<br>- I grassi<br>- Le proteine<br>- I disturbi alimentari  |  |  |  |  |   | X | X |   |   |  |
| <b>ANATOMIA DEL CORPO UMANO</b>  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| - Il corpo umano e le sue funzionalità<br>- Sistema nervoso<br>- Apparato muscolare<br>- Sistema scheletrico<br>- Apparato locomotore<br>- Sistema nervoso |  |  |  |  |   |   | X | X | X |  |