

ISTITUTO PARITARIO SANDRO PERTINI

ISTITUTO TECNICO SETTORE TECNOLOGICO

Indirizzo: COSTRUZIONI, AMBIENTE E TERRITORIO

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE: QUARTA

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

<ul style="list-style-type: none"> - Schemi motori - Riscaldamento - Sport di squadra - Sport individuali - Allenamento in condizioni di disabilità - Sedentarietà e obesità - Interventi di primo soccorso - Gli effetti benefici di uno stile di vita sano e attivo - Prevenzione dagli infortuni - Etica dello sport e fair play 										
<p>Alimentazione</p> <ul style="list-style-type: none"> - La piramide alimentare - Gli effetti benefici di una sana alimentazione - I carboidrati - I grassi - Le proteine - I disturbi alimentari 					X	X				
<p>ANATOMIA DEL CORPO UMANO</p> <ul style="list-style-type: none"> - La cellula - Sistemi e apparati - Apparato locomotore - Apparato cardiocircolatorio - Apparato digerente - La cellula muscolare - Muscoli e articolazioni - Muscoli della schiena - Muscoli del braccio - Muscoli della spalla - Muscoli della coscia - Muscoli della gamba - Sistema nervoso 						X	X	X		