

ISTITUTO PARITARIO SANDRO PERTINI

LICEO DELLE SCIENZE UMANE

Opzione: ECONOMICO SOCIALE

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE: PRIMA

MESI	SETT	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIUG
ARGOMENTI										
LA PERCEZIONE DEL SE - 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 - Approfondimento di capacità Condizionali - Forza - Resistenza - Velocità - Flessibilità - Sport individuali - Sport di squadra - Fair play		X	X							
SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE - 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 - Principi di norme sanitarie indispensabili al mantenimento del proprio stato di salute			X							
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO - 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					

