

ISTITUTO PARITARIO SANDRO PERTINI

LICEO DELLE SCIENZE UMANE

Opzione: ECONOMICO SOCIALE

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe: SECONDA

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- Olimpiadi e paraolimpiadi		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- Principi di norme sanitarie indispensabili al mantenimento del 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				X	X					

