

**ISTITUTO PARITARIO SANDRO PERTINI**

LICEO DELLE SCIENZE UMANE

Opzione: ECONOMICO SOCIALE

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe: TERZA

<b>MESI</b>	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 per mantenere il proprio stato di salute</li><li>- Principi di norme sanitarie indispensabili al mantenimento del proprio stato di salute</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					

