

ISTITUTO PARITARIO SANDRO PERTINI

LICEO DELLE SCIENZE UMANE

Indirizzo: ECONOMICO SOCIALE

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE: QUARTA

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					

MOVIMENTO UMANO - Schemi motori - Sistemi energetici - 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 degli infortuni - Etica dello sport e fair play					X	X				
Alimentazione - La piramide alimentare - Gli effetti benefici di una sana alimentazione - I carboidrati - I grassi - Le proteine - I disturbi alimentari						X	X			
ANATOMIA DEL CORPO UMANO - La cellula - Sistemi e apparati - Apparato locomotore - Apparato cardiocircolatorio - Apparato digerente - La cellula muscolare - Muscoli e articolazioni - Muscoli della schiena - Muscoli dell'anca - Muscoli del braccio - Muscoli della spalla - Muscoli della coscia - Muscoli della gamba - Sistema nervoso							X	X	X	
EDUCAZIONE CIVICA: - Fair play e rispetto delle regole per una buona convivenza									X	X