

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

LICEO LINGUISTICO

CLASSE I

Regolamenti

- Conoscere e rispettare i regolamenti delle attività svolte, assumere un comportamento leale e corretto (fair play)
- Fair play (la carta del fair play)

Lo studio della motricità

- Gesti e movimenti
- Le capacità e le abilità motorie
- I test motori
- Sviluppo e apprendimento motorio
- L'equilibrio
- Gli assi e i piani di riferimento del corpo umano
- Schemi motori di base
- Schemi posturali
- La biomeccanica del movimento
- L'azione motoria

Come è fatto il corpo

- Le geometrie del corpo
- Lo scheletro
- Le articolazioni
- La biomeccanica
- Il sistema muscolare

Gli sport

- La pallavolo,
- La pallacanestro,
- Il calcio
- Il calcio a cinque
- La Pallamano
- Badminton
- Il tennis

PREVENZIONE E PRATICA SPORTIVA

- Norme di sicurezza in palestra
- Elementi di primo soccorso

ISTITUTO "G. NASTA"