

LICEO ARTISTICO "CIARDO-PELLEGRINO"

Scienze Motorie e Sportive

Programma

CLASSE TERZA

MODULO 1	Test d'ingresso per analizzare la situazione della classe
MODULO 2	Esercitare la pratica sportiva per il proprio benessere
Prima Unità	
Contenuti	<ul style="list-style-type: none">-Esercitazioni di preatletica.-Esercitazioni di tonicità muscolare.-Esercitazioni di flessibilità e stretching.-Attività motorie da gestire in autonomia.
Seconda Unità	
Contenuti	<ul style="list-style-type: none">-Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario e intersegmentario.-Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo.-Esercizi di coordinazione neuro-muscolare a corpo libero e con l'ausilio dello step, con e senza musica; percorsi e circuiti allenanti.-Attività espressive a corpo libero.
MODULO 3	Vivere positivamente il proprio corpo
Prima Unità	
Contenuti	<p>Teoria:</p> <ul style="list-style-type: none">-Peso reale, peso forma, indice di massa corporea, rapporto peso-statura.-I principi nutritivi
Seconda Unità	Educazione alla salute
Contenuti	<ul style="list-style-type: none">-Norme per una corretta alimentazione- La piramide alimentare- L'alimentazione mediterranea
Terza Unità	
Contenuti	<ul style="list-style-type: none">-I disturbi dell'alimentazione
Modulo 4	La postura
Contenuti	<ul style="list-style-type: none">-Nozioni riguardanti i paramorfismi e i dimorfismi più frequenti-Le posture corrette e i comportamenti adeguati per prevenire le patologie della colonna vertebrale

MODULO 5	Conoscere e applicare le tecniche e le tattiche dei giochi praticati, mettendo in atto comportamenti leali (fairplay)
Prima Unità	Sport di squadra: la Pallavolo -regolamento -studio ed allenamento dei fondamentali individuali e di squadra -fondamentali di attacco e di difesa -arbitraggio
Seconda Unità	Sport di squadra: la Palla Tamburello -regolamento -studio ed allenamento dei fondamentali individuali e di squadra -fondamentali di attacco e di difesa -arbitraggio
Terza Unità	Sport di squadra: la Pallamano -regolamento -studio ed allenamento dei fondamentali individuali e di squadra -fondamentali di attacco e di difesa -arbitraggio
Quarta Unità	Sport di squadra: il Calcio a 5 -regolamento -studio ed allenamento dei fondamentali individuali e di squadra -fondamentali di attacco e di difesa -arbitraggio
Quinta Unità	Tennis-tavolo -regolamento -studio ed allenamento dei fondamentali individuali e di squadra -fondamentali di attacco e di difesa -arbitraggio
Sesta Unità	Badminton -regolamento -studio ed allenamento dei fondamentali individuali e di squadra -fondamentali di attacco e di difesa -arbitraggio