

**Istituto Tecnico Paritario "Sandro Pertini"**

Via Mercatello, 8483025 Borgo di Montoro (AV)

*Programma di Scienze Motorie classe I A AFM*

Conoscenze teoriche riguardando le attività svolte durante l'anno scolastico; in particolare:

**1° MODULO**

- La motricità umana: Generalità;
- Corpo in movimento e salute;
- La cellula e i tessuti;
- Generalità sugli apparati.

**2° MODULO**

- Assi e piani anatomici di movimento;
- Movimenti fondamentali del corpo umano;
- Nozioni sull'apparato locomotore;
- Nozioni sull'apparato scheletrico;
- Nozioni sulle articolazioni.

**3° MODULO**

- Etica dello sport: Generalità;
- Il lavoro di squadra;
- Il rispetto dell'avversario;

**4° MODULO**

- Conoscenze essenziali riguardo i principali sport di squadra: basket, pallavolo, pallamano, calcio (dimensioni campi, n° di giocatori, durata incontri, modalità di assegnazione punti, altezza rete, canestro, dimensioni porta, scopo del gioco);
- Conoscenze essenziali riguardo gli sport individuali: l'atletica leggera di tipo scolastico: corse di velocità, corse ad ostacoli, corse di mezzofondo, salto in lungo, salto in alto, getto del peso.

**5° MODULO**

- conoscere e praticare, nei vari ruoli, almeno due discipline individuali e due sport di squadra;

- esprimersi con il corpo ed il movimento in funzione di una comunicazione interpersonale;
- trasferire capacità e competenze motorie in realtà ambientali diversificate, là dove è possibile;
- organizzare le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi e finalizzati;
- conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidenti.