

Istituto Tecnico Paritario "Sandro Pertini"

Via Mercatello, 8483025 Borgo di Montoro (AV)

Programma di Scienze Motorie classe II A AFM

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

1° MODULO

- Comunicare con il corpo;
- Il linguaggio non verbale della comunicazione;
- La postura: Generalità;
- l'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari;
- la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero;

2° MODULO

- Il sistema nervoso: Generalità;
- L'unità motoria;
- Cinesiologia del corpo umano: Generalità;
- Tipi di contrazioni muscolari.

3° MODULO

- Etica e sport: Generalità;
- Sport e ambiente;
- Educazione alla sicurezza.

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).

5°MODULO

- 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;
- la maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale;
- l'acquisizione di una cultura delle attività di moto e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società;
- l'evoluzione e il consolidamento di una equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo, tramite l'esperienza concreta di contatti socio-relazionali soddisfacenti.

6° MODULO

- Alimentazione e sport;

- Principi nutritivi: corretta alimentazione e dispendio energetico;
- I disturbi alimentari: anoressia, bulimia ed obesità.