

**Istituto Tecnico Paritario "Sandro Pertini"**

Via Mercatello, 8483025 Borgo di Montoro (AV)

***Programma di Scienze Motorie classe II A Meccanica***

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

**1° MODULO**

- Test iniziali: modalità di effettuazione e scopo dei test.

**2° MODULO**

- Norme igieniche e sport;
- Principi generali per una corretta alimentazione;
- I gruppi nutrienti;
- Alimentazione e sport.

**3° MODULO**

- Attività motoria e benessere;
- La salute dinamica;
- I rischi della sedentarietà;
- Influenza dell'attività motoria sull'apparato articolare.

**4° MODULO**

- L'importanza dell'attività motoria nelle varie fasce d'età;
- L'attività motoria per la terza età.

**5° MODULO**

- Conoscenze generali dei principali sport di squadra;
- Etica dello sport; il fair play sportivo.

**6° MODULO**

- Conoscenze generali dei principali sport individuali;
- Ripetizione delle lezioni precedenti ed eventuali approfondimenti.

**IL DOCENTE**