

LICEO ARTISTICO "CIARDO-PELLEGRINO"

Scienze Motorie e Sportive*

Programma

CLASSE SECONDA

MODULO 1	
Conoscere il proprio territorio - Rispetto dell'ambiente	
Prima Unità	
	Caratteristiche dell'ambiente naturale
Contenuti	Lettura di cartine topografiche di orientamento
Seconda Unità	
	Orientarsi e praticare attività motorie sportive in ambiente naturale
Contenuti	Attività e percorsi in ambiente naturale(eventuali escursioni) Corsa di orientamento
MODULO2	
Conoscenza dei principi e delle regole della sicurezza personale e dell'educazione stradale. Rispetto delle regole, del senso civico e rispetto della persona	
Prima Unità	Educazione Stradale
Contenuti	Cenni sul codice stradale Educazione alla salute Effetti dell'alcool e delle sostanze stupefacenti alla guida
MODULO3	
Conoscenza a dell'anatomia e fisiologia del corpo umano	
Prima Unità	Teoria: la cellula, i tessuti, gli apparati
Seconda Unità	Teoria: apparato respiratorio, cardiocircolatorio
MODULO4	
Miglioriamo il nostro fisico	
Prima Unità	Apprendimento motorio -allenamento
	Attività di potenziamento fisiologico. Capacità condizionali e coordinative.
MODULO4	Sport di squadra *
Prima Unità	Teoria : il gioco e le regole del Badminton. Parte pratica tecnica dei fondamentali
Seconda Unità	Teoria: il gioco e le regole di Palla Tamburello Pratica: tecnica dei fondamentali *
Terza Unità	Teoria: il gioco e le regole del Tennis-tavolo. Pratica tecnica dei fondamentali
Quarta Unità	Teoria: il gioco e le regole della Pallavolo.

	Pratica: tecnica dei fondamentali
Quinta Unità	Teoria: il gioco e le regole della Pallamano. Tecnica dei fondamentali.
Sesta Unità	Teoria: il gioco e le regole del Calcio a 5. Tecnica dei fondamentali *