

LICEO ARTISTICO "CIARDO-PELLEGRINO "

Scienze Motorie e Sportive

Programma

CLASSE QUARTA

MODULO 1	Esercitare la pratica sportiva e motoria come corretto stile di vita, per il raggiungimento del benessere psico-fisico e sociale
Prima Unità	
Contenuti	Consolidare e automatizzare attività motorie complesse: -Esercizi di equilibrio statico e dinamico -Esercizi di coordinazione, agilità e destrezza -Attività ed esercizi su base musicale. -Attività in ambiente naturale Attività atletiche (correre, saltare, lanciare)
Seconda Unità	
Contenuti	Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale gli sport di squadra: studio dei regolamenti e degli schemi di gioco, arbitraggio ed allenamento dei fondamentali individuali e di squadra -Pallavolo -Palla Tamburello -Tennis-tavolo -Badminton -Calcio a 5 -Pallamano
MODULO 2	Vivere positivamente il proprio corpo e gestire l'espressività corporea quale manifestazione dell'identità personale
Prima Unità	
Contenuti	-Teoria il linguaggio verbale e non verbale -Acquisizione delle regole principali della comunicazione corporea nel gruppo -Esercitazioni rivolte a sviluppare la capacità di dare risposte adeguate alle richieste del gruppo e nel gioco di squadra
MODULO 3	Mantenersi in forma
Contenuti	-Ideare in modo autonomo una lezione per tonificare i muscoli di diverse zone del corpo -Pianificare singolarmente o in gruppo un

	allenamento (eseguito nel tempo) che abbia come obiettivo la forma fisica.
MODULO 4	Educazione alla salute
Contenuti	<ul style="list-style-type: none">-I danni del doping-I danni del fumo-Prevenzione sull'uso dell'alcool-Prevenzione sull'uso di sostanze stupefacenti-Le malattie sessualmente trasmissibili