

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

QUARTO ANNO 4C

Modulo 1 Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Conoscenze

Conoscenza del corpo umano: L'apparato digerente e i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e sportiva Il fabbisogno energetico e il metabolismo

Classificazione degli sport in base ai meccanismi di produzione energetica

Competenze

Accrescere la padronanza di sé Saper valutare le proprie prestazioni e svolgere attività di diversa durata ed intensità Abilità Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse

Modulo 2 Lo sport, le regole, il fair play

Conoscenze

Approfondimento delle conoscenze relative agli sport di squadra e individuali

Approfondimento delle conoscenze tecniche, tattiche e teoria delle attività motorie, sportive ed espressive

Teoria dell'allenamento Partite, giochi, tornei

Sport in ambiente urbano, aerobica, step, cardio-fitness

Competenze

Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini

Abilità

Collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza

Modulo 3 Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Conoscenze Conoscere il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e prevenzione

Conoscere le norme igienico sanitarie sulla sessualità

L' AIDS L'Epatite

Competenze

Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni

Essere consapevoli dei danni alla salute di alcune sostanze nocive

Rispettare i criteri di base per se e per gli altri

Abilità

Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute Modulo 4 Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Conoscenze

Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono

Conoscere come tutelare e rispettare la natura

Conoscere come leggere carte e mappe ed utilizzare la bussola

Conoscere i pericoli che nasconde l'ambiente naturale Orienteering Trekking.

Competenze

Sapersi orientare con bussole carte e mappe

Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura

Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale Abilità

Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.

Prof ssa Eliana Ferrarini