



PROGRAMMA: Scienze Motorie

Classe II Sez. A

A.S. 2022-2023

Docente: *Prof.ssa Alessandra Corvo*

❖ Modulo 1: Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie semplici, specifiche ed espressive

- Conoscenza generale del corpo umano: anatomia e fisiologia
- Schemi motori di base e caratteristiche
- Schemi motori specifici e caratteristiche
- Gli effetti positivi dello sport sul corpo umano
- Tipologia di esercizi e loro applicazione
- Attività di resistenza

❖ Modulo 2: Lo sport, le regole e il fair play

- Attività sportive individuali: tipologie e storia
- Attività sportive di squadra: tipologie e storia
- Conoscenza delle regole e sull'arbitraggio
- Metodologia di allenamento
- Allenamento di base e specifico



❖ **Modulo 3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

- Elementi base di primo soccorso
- Strumenti utilizzati nel primo soccorso e come si utilizzano
- Sicurezza nello sport e prevenzione sugli infortuni

❖ **Modulo 4: Il movimento e la sua relazione con l'ambiente naturale**

- Benefici dell'attività fisica nei diversi ambienti
- Rispetto della natura
- Sport e natura
- Sport in ambiente aperto: storia e caratteristiche