

LICEO "A.VOLTA"

MATERIA SCIENZE MOTORIE

DOCENTE LA STORIA ANTONIETTA

PROGRAMMA SVOLTO

Modulo N°1

IL CORPO E LA COMUNICAZIONE

l'apprendimento motorio

le capacità motorie

l'importanza della pratica sportiva nell'adolescenza

il fairplay

abili e diversamente abili

Competenze: crescere bene con se stessi e gli altri

Modulo N°2

EDUCAZIONE ALLA SALUTE (programma valido anche per l'educazione civica)

la buona alimentazione e il mangiar sano

il peso corporeo e la salute

l'alimentazione dello sportivo

i disturbi alimentari

le dipendenze e il doping

Competenze: conoscere i principi generali della corretta alimentazione e i rischi delle dipendenze

Modulo N°3

DISCIPLINE SPORTIVE

pallavolo

basket

atletica/ginnastica

sport nella natura

Competenze: conoscere i regolamenti, i principi generali della tecnica e della pratica delle varie discipline sportive