

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

3BET:2022-2023

MOVIMENTO: -il corpo e le sue funzionalità (posture,funzioni fisiologiche,capacità motorie coordinative e condizionali);

-il ritmo nelle azioni motorie e sportive;

-la pratica corretta a livello motorio e sportivo in palestra e in ambiente naturale.

-le principali funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dismorfismi.

LINGUAGGIO DEL CORPO: -varie modalità d'utilizzo dei diversi linguaggi non verbali;

-elementi di base relativi alle principali tecniche espressive;

-la biomeccanica e il ritmo nel movimento.

GIOCO SPORT: -abilità tecniche nei vari sport individuali e di squadra (atletica leggera, tennis tavolo, badminton, hockey,pallamano,pallavolo,pallacanestro,calcetto a cinque,nuoto e pallanuoto,sci alpino e snowboard);

-la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio;

-l'aspetto educativo della pratica sportiva.

SALUTE E BENESSERE: -la sicurezza nei vari ambienti sportivi e il primo soccorso;

-i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psico-fisica.