

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Paladini

Programma Liceo Economico Sociale Liceo Scienze Umane

CLASSE I

- Concetti essenziali relativi all'attività motoria (conoscere il proprio corpo, i movimenti fondamentali, le posizioni fondamentali, piani e assi)
- Norme igieniche e principi di prevenzione per la sicurezza personale durante l'attività sportiva
- La postura
- La coordinazione
- Il fair play
- Lo sport, le regole:
 - *Team Sport*: Dodgeball, Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5 (regolamento di gioco)
 - *Sport da racchetta*: Badminton (regolamento di gioco)

CLASSE II

- Le dipendenze
- La comunicazione non verbale: il linguaggio del corpo
- Effetti benefici dell'attività fisica sulla salute
- Principi di prevenzione per la sicurezza personale in strada (pedoni, velocipedi, monopattini, ciclomotori)

- Lo sport, le regole:
 - *Team Sport*: Dodgeball, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano (regolamento di gioco)
 - *Sport da Racchetta*: Tennis tavolo (regolamento di gioco)
 - *Sport Outdoor*: Orienteering (regolamento)

CLASSE III

- Storia dello sport dalle origini al XVI sec. compreso
- L'espressività corporea
- La sana alimentazione
- Il primo soccorso nelle emergenze: BLSD
- Lo sport, le regole:
 - *Team Sport*: Tchouckball, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano (regolamento di gioco)
 - *Sport Outdoor*: Il plogging (origine e regolamento)

CLASSE IV

- Il rilassamento
- Sport e disabilità: paralimpiadi e Special Olympics
- Storia dello sport nel XVII sec.
- Il primo soccorso nelle emergenze: BLSD
- Lo sport, le regole:
 - *Sport paralimpici*: Sitting volley (regolamento di gioco)
 - *Team sport*: Pallavolo, Rugby, Unihockey (regolamento di gioco)

CLASSE V

- Storia dello sport dall'800 ai giorni nostri
- La salute dinamica

- Autodeterminazione femminile e differenze di genere nello sport
- Il primo soccorso nelle emergenze: il BLSD
- Lo sport, le regole:
 - *Team sport*: Ultimate, Pallavolo, Rugby, Unihockey, Acrogym (regolamento di gioco)
 - *Sport acrobatici*: Acrogym (regolamento)