

**PROGRAMMA
A.S. 2018/2019**

Materia:	Scienze Motorie
Classe:	Prima Liceo Sportivo
Insegnante/i:	Marco Tamburini
Libri di testo:	Più Movimento - Scienze Motorie - Volume unico

n° e titolo modulo o unità didattiche/formative		Argomenti e attività svolte
1	IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'	Il sistema scheletrico Il sistema muscolare L'energetica muscolare L'apparato circolatorio L'apparato respiratorio Il sistema nervoso Il sistema endocrino Muscoli e Movimento
2	CAPACITA' E ABILITA' COORDINATIVE	L'apprendimento e il controllo motorio La coordinazione Le capacità coordinative
3	CAPACITA' CONDIZIONALI E ALLENAMENTO	L'allenamento sportivo La Forza La Velocità La Resistenza La Flessibilità
4	SPORT: COMPETIZIONE E MOVIMENTO	Il Fair Play Classificazioni Attività Indoor e Outdoor ** PIU' MOVIMENTO - DISCIPLINE SPORTIVE per il primo biennio
5	SICUREZZA E PREVENZIONE	Vita quotidiana e sicurezza Per strada In Montagna In Acqua Il Primo Soccorso
6	SALUTE E BENESSERE	La salute Dinamica L'attività Fisica

Cecina, 01 ottobre 2018

Firma Insegnante/i
