

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

Materia:	Scienze motorie e sportive
Classe:	1° Liceo artistico
Insegnante/i:	Alberto Conti
Libri di testo:	In perfetto equilibrio

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
1. MIGLIORIAMO IL NOSTRO FISICO, LE CAPACITA' MOTORIE	Le capacità : condizionali (forza, velocità, resistenza) coordinative (equilibrio, ritmo spazio tempo, educazione posturale, educazione respiratoria, lateralizzazione, coordinazione grezza, fine, generale, specifica.
2. L' ATTIVITA' FISICA ABBINATA AD UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE INTESA COME BENESSERE	Effetti dell'attività fisica sul corpo a tutte le età. Come prevenire l' invecchiamento Gruppi alimentari, piramide alimentare. Diete per sportivi. Disturbi alimentari: anoressia e bulimia. Attività fisica e corretta alimentazione sono alla base di una vita sana. Condividere esperienze anche con specialisti del settore, psicologo e nutrizionista.
3. SPORT DI SQUADRA (pallavolo, calcio,basket), LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica, saper riferire, con la terminologia appropriata, le modificazioni funzionali avvenute durante lo svolgimento delle attività motorie, saper auto valutare e definire i propri limiti e individuare il metodo per ottimizzare i risultati, comportarsi con Fair Play rispettando avversari e attrezzature, cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e l'attitudine a ruoli definiti, arbitrare una partita e/o assumere ruoli di giudici in gare scolastiche
4. NUOTO	Modello prestativo Attività pratica in piscina; tuffo di partenza didattica crawl, dorso e rana Presa di coscienza di sé attraverso la respirazione e il libero movimento in acqua, miglioramento delle capacità circolatorie e respiratorie, miglioramento della coordinazione dinamica generale, resistenza e forza degli altri superiori e inferiori, potenziamento addominali e dorsali, aumento dell' autostima
5. TREKKING/ORIENTEERING	Sapersi orientare in ambienti naturali realizzando strategie di gioco , mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra facendo allo stesso tempo attività fisica in ambienti fuori dai locali scolastici.

