

**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO
a indirizzo Amministrazione Finanza e
Marketing anno scolastico 2021/2022**

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE SCIENZE MOTORIE

Anno scolastico	2021/2022
Classe	4 AFM
Materia	Scienze Motorie

PROGRAMMA

MODULO	TITOLO
1	La percezione del sè e il completamento dello sviluppo delle capacità motorie e sportive
	-Capacità condizionali e allenamento
	-Substrati energetici
	-Apparato locomotore:sistema muscolare e scheletrico
2	Lo sport, le regole e il fair play
	-Pallamano
	-Olimpiadi
	-Atletica
	-Pallavolo
	-Ring
	-Ultimate
	-Calcio a 5

3	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
	-Effetti benefici del movimento sul corpo umano e sulla mente
	-Traumi e pericoli dello sport
	-Educazione alimentare e sport
	-Le dipendenze giovanili e doping
	-Sicurezza e primo soccorso
4	Relazione con l'ambiente naturale
	-Sport invernali
	-Sport acquatici

Il/la candidato/a

Il docente
