PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. DEODATO SANDRO

Contenuti/Attività svolte

Test e analisi dei prerequisiti
Valutazione ed analisi delle capacità motorie

Il corpo e le capacità motorie condizionali e coordinative

Le funzioni, le potenzialità fisiologiche del proprio corpo e i suoi adattamenti nell'allenamento e nella prestazione motoria
Classificazione fisiologica delle attività sportive
Controllo posturale e del gesto motorio
Coordinazione, ritmo, equilibrio dinamico

Il corpo e le sue capacità espressivo-comunicative

Controllo posturale e del gesto motorio
Comunicazione non verbale e prossemica

Le attività di gioco, gioco-sport, sport

Fondamentali tecnici dei giochi sportivi e delle specialità individuali
Controllo posturale e del gesto motorio
Importanza sociale dello sport: mezzo di aggregazione e inclusione
La motivazione

La salute e il benessere

Concetto di “salute dinamica” e sua tutela: la prevenzione
Traumatologia sportiva e modalità di recupero post-infortunio
Linee guida per una corretta alimentazione ed integrazione
Sostanze d’abuso e loro tossicità; il doping

Libro di testo: E. Chiesa, S. Coretti, S. Bocchi, G. Fiorini **PIU’ MOVIMENTO** - Marietti Scuola