

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE:II

MATERIA:Scienze motorie ed attività sportive

Modulo 1	Contenuti
Consolidare e potenziare lo schema corporeo e i processi motori	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilizzo corretto dello schema corporeo in correlazione con l'immagine corporea e i processi motori.</li> <li>✓ Adeguata conoscenza ed uso degli assi e dei piani del corpo.</li> <li>✓ Consolidamento delle abilità motorie elementari e della coordinazione spaziotemporale.</li> </ul>

Modulo 2	Contenuti
Acquisire le prime conoscenze dell'allenamento specifico alle capacità fisiche	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saper definire con chiarezza la differenza tra abilità e capacità di un individuo.</li> <li>✓ Conoscenza dei metodi di riscaldamento in preparazione dell'attività fisica o sportiva.</li> <li>✓ Conoscenza delle metodiche legate alla fase di defaticamento e stretching muscolare.</li> </ul>

Modulo 3	Contenuti
Il movimento come linguaggio e strumento di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Capacità condizionali ed esercizi per mantenimento della salute generale.</li> <li>✓ Capacità coordinative semplici ed esercizi basilari per sviluppo di abilità speciali.</li> <li>✓ Muoversi nello spazio: percezione spazio-temporale; Economia del gesto motorio: ritmo; Saper rispondere ad uno stimolo: reazione.</li> </ul>

Modulo 4	Contenuti
Sistema muscolo-scheletrico e vie energetiche	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apprendere a livello anatomico e fisiologico il funzionamento del sistema muscolare.</li> <li>✓ Conoscere le fasi di contrazione e decontrazione muscolare (sinergia muscoli agonisti e antagonisti).</li> <li>✓ Conoscenza di base sull'adattamento del muscolo all'allenamento.</li> <li>✓ Conoscenza dei meccanismi energetici che si attivano in base alla tipologia di attività eseguita.</li> </ul>

Modulo 5	Contenuti
Conoscere il valore etico dello sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Confrontarsi sul concetto di sport come parte integrante della vita e sulla funzione positiva della competizione in gara e della cooperazione nell'ambito della squadra.</li> </ul>

Modulo 6	Contenuti
Gestione e arbitraggio di sport di squadra o attività ludiche-ricreative	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apprendere i regolamenti e i ruoli dei giocatori dei principali giochi sportivi.</li> <li>✓ Conoscere il linguaggio gestuale dell'arbitro.</li> <li>✓ Gestione e regolamentazione di piccoli tornei e attività ricreative.</li> </ul>

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CHIESA, Educare al movimento - Nuova Edizione, MARIETTI SCUOLA