INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE:III

MATERIA:Scienze motorie ed attività sportive

Modulo 1	Contenuti
Consolidare e potenziare lo schema corporeo e i processi motori	✔ Strutturare un percorso personalizzato di estensione e potenziamento delle capacità motorie di allenamento sportivo. ✔ Completamento e affinamento degli schemi motori di base. ✔ Porre attenzione nello specifico su sviluppo e metodologie didattiche per l'apprendimento di capacità coordinative più complesse.

Modulo 2	Contenuti
Consolidare ed approfondire la corretta attività in palestra ed i principi fondamentali della ginnastica preventiva e correttiva	✔ Saper assumere posture corrette e comportamenti adeguati per evitare sovraccarichi a colonna vertebrale. ✔ Saper attuare percorsi diversi graduati di preparazione atletica. ✔ Conoscere e riconoscere principali dismorfismi per prevenire e migliorare tali situazioni. ✔ Conoscere principali forme di stretching.

Modulo 3	Contenuti
Consolidare e potenziare la comunicazione corporea, il codice mimico gestuale e le qualità fisiche	✔ Ideare e realizzare rappresentazioni mimico-gestuali. ✔ Situazioni creative nella comunicazione corporea in gruppo. ✔ Conoscenza dei metodi di miglioramento delle qualità fisiche. ✔ Saper gestire ed utilizzare durante l'attività fisica piccoli attrezzi e strumenti ginnici.

Modulo 4	Contenuti
Valutazione e osservazione del movimento	✔ Conoscenze relative ai principali strumenti di valutazione del movimento sia su aspetti condizionali che coordinativi. ✔ Uso dello Scouting per osservare situazioni di gioco nel mondo sportivo. ✔ Saper creare e utilizzare una griglia di valutazione per raccogliere dati oggettivi e analizzarli.

Modulo 5	Contenuti
Conoscere il valore etico dello sport	✔ 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.

Modulo 6	Contenuti
Sistema cardiocircolatorio e respiratorio	✔ Apprendere a livello anatomico e fisiologico il funzionamento del sistema cardiocircolatorio e respiratorio. ✔ Conoscenza di base dei principali adattamenti dell'organismo che avvengono durante l'attività fisica. ✔ Saper riconoscere eventuali sintomi di sovraccarico dovuto all'eccesso di attività fisica.

Libri di testo in adozione:

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