

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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.

Modulo 2	Contenuti
Consolidare ed approfondire la corretta attività in palestra ed i principi fondamentali della ginnastica preventiva e correttiva	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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
Sport di squadra (pallavolo, pallacanestro e principali sport di squadra)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verificare le competenze tecniche acquisite. ✓ Verificare la correttezza delle regole del gioco. ✓ Saper applicare sul campo le acquisizioni tecnico-sportive. ✓ Acquisire competenze tecnico-sportive per saper essere, in differenti gare, giocatore, arbitro o allenatore.

Modulo 5	Contenuti
Conoscere il valore etico dello sport	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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