

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: III

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Modulo 1	Contenuti
Abilità e capacità motorie	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Differenza tra capacità e abilità motorie ✓ Classificazione delle capacità motorie ✓ Definizione delle abilità motorie ✓ Classificazione delle abilità motorie

Modulo 2	Contenuti
Ritmo e automatizzazione	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La capacità di combinare i movimenti, di differenziazione e di orientamento ✓ Capacità di ritmo, reazione, trasformazione ed equilibrio

Modulo 3	Contenuti
Salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La schiena e l'importanza della postura ✓ I paramorfismi e i dismorfismi ✓ L'analisi della postura ✓ La rieducazione posturale

Modulo 4	Contenuti8
Adattamenti fisiologici degli apparati	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Il sistema scheletrico ✓ Il sistema muscolare e la sua energia: le vie di produzione dell'ATP ✓ Apparato cardiocircolatorio: il cuore e l'esercizio ✓ Apparato respiratorio: gli organi della respirazione e gli adattamenti durante l'esercizio ✓ Il sistema nervoso e il movimento ✓ Il sistema endocrino: gli ormoni e l'allenamento

Modulo 5	Contenuti
Metodologie di allenamento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La forza ✓ La velocità ✓ La resistenza ✓ La flessibilità

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento, MARIETTI SCUOLA