

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: IV

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Modulo 1	Contenuti
Corpo e movimento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le principali funzioni fisiologiche, in relazione alle attività fisiche. ✓ Le capacità motorie (coordinative, condizionali) stimulate nelle attività praticate. ✓ Principi di teoria e metodologia dell'allenamento: come impostare obiettivi e raggiungerli. ✓ Focus sulle fasi di apprendimento motorio e meccanismi messi in atto per la gestione dei movimenti.

Modulo 2	Contenuti
Ambiente sportivo: Gioco e competizione	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tecniche e tattiche delle attività sportive. ✓ Individuare gli obiettivi educativi, motori, sportivi e cognitivi delle attività proposte. ✓ Meccanismi che entrano in gioco durante la competizione: Anticipazione come si attiva e si sviluppano. ✓ Livelli di attivazione e ansia: cosa sono e come influenzano la prestazione sportiva.

Modulo 3	Contenuti
La salute e il benessere	<ul style="list-style-type: none"> ✓ I principi nutritivi dell'alimentazione, il rapporto tra consumo energetico delle diverse tipologie di sport e l'apporto calorico degli alimenti. ✓ Alcune tecniche di rilassamento e la prevenzione degli scompensi posturali e recupero ottimale. ✓ Le diverse tecniche, pratiche motorie e sportive in ambiente naturale e le possibilità offerte dal territorio per la pratica sportiva (arrampicata, trekking, orienteering, camminata nordica, mountain bike,). ✓ Comunicazione dello sport: Promuovere e pubblicizzare un evento/attività di salute e benessere.

Modulo 4	Contenuti
Traumatologia, prevenzione infortuni e attività adattata	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conoscenze e messa in pratica delle principali procedure di primo soccorso. ✓ Conoscenza dei principali infortuni muscolari e scheletrici che avvengono durante la pratica motoria. ✓ Principi di ergonomia fisica per evitare sovraccarichi articolari e danni cronici in ambito quotidiano. ✓ Introduzione all'attività adattata per persone fragili e sedentarie.

Modulo 5	Contenuti
Sistema nervoso ed endocrino	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apprendere a livello anatomico e fisiologico il funzionamento del sistema nervoso ed endocrino. ✓ Conoscenza di base dei principali adattamenti dell'organismo che avvengono durante l'attività fisica. ✓ Apprendere principali effetti e risposte ormonali che si attivano con l'esercizio fisico e in situazioni di stress organico.

Libri di testo in adozione:

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