

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE:IV les A

MATERIA:Scienze motorie ed attività sportive

Modulo 1	Contenuti
Sport	<ul style="list-style-type: none"> • Criteri per programmare un allenamento finalizzato ad uno sport di squadra e individuale • Definizione ed apprendimento di “open skills” e “ closed skills”

Modulo 2	Contenuti
Consolidare e potenziare la comunicazione tramite lo sport	<ul style="list-style-type: none"> • Ideare e realizzare rappresentazioni mimico-gestuali • Situazioni creative nella comunicazione corporea in gruppo • Lo sport e i social media

Modulo 3	Contenuti
Storia dello sport	<ul style="list-style-type: none"> • La Grecia e le prime olimpiadi • Paragone tra il passato e il presente

Modulo 4	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 5	Contenuti
Attività motoria e benessere	<ul style="list-style-type: none">• Sana alimentazione<ul style="list-style-type: none">- principi di una sana alimentazione- macronutrienti e micronutrienti- concetto di “piatto sano”- relazione tra dispendio energetico e fabbisogno

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento, MARIETTI SCUOLA