

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: IV

MATERIA: Scienze motorie e sportive

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

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

Modulo 3	Contenuti
La salute e il benessere	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ I principi nutritivi dell'alimentazione, il rapporto tra consumo energetico delle diverse tipologie di sport e l'apporto calorico degli alimenti.</li> <li>✓ Alcune tecniche di rilassamento e la prevenzione degli scompensi posturali e recupero ottimale.</li> <li>✓ 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, ....).</li> <li>✓ Comunicazione dello sport: Promuovere e pubblicizzare un evento/attività di salute e benessere.</li> </ul>

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

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

Libri di testo in adozione:

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