

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: V les A

MATERIA: Scienze motorie ed attività sportive

Modulo 1	Contenuti
Didattica del movimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Piani e assi del movimento</li> <li>● Capacità condizionali (forza, resistenza e rapidità)</li> <li>● Capacità coordinative</li> </ul>

Modulo 2	Contenuti
Il gioco come metodo di apprendimento sportivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Come regolamentare un gioco.</li> <li>● Riconoscere il target di riferimento per un gioco sportivo.</li> <li>● La gestione degli spazi e del materiale a disposizione.</li> <li>● Costruzione e applicazione di un gioco.</li> </ul>

Modulo 3	Contenuti
Anatomia del corpo umano	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Composizione del sangue</li> <li>● Gruppi sanguigni</li> <li>● La donazione di sangue</li> <li>● Malattie del sangue</li> </ul>

Modulo 4	Contenuti
Il sonno	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Correlazione tra il sonno e l'attività fisica e sportiva</li> <li>● Il power-nap</li> <li>● Ciclo sonno-veglia e principali ormoni coinvolti (cortisolo e melatonina)</li> <li>● Cronotipo e tipologia circadiana</li> </ul>

Modulo 5	Contenuti
Sport e disabilità	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tipologie di disabilità</li> <li>● Uguaglianza ed equità</li> <li>● Lo sport come inclusività</li> </ul>

Libri di testo in adozione: FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento, MARIETTI SCUOLA