

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: V LES

MATERIA: Scienze motorie ed attività sportive

Modulo 1	Contenuti
Consolidare e potenziare lo schema corporeo e i processi motori complessi	- Strutturare un percorso personalizzato di estensione e potenziamento delle capacità motorie di allenamento sportivo - Completamento e affinamento degli schemi motori di base

Modulo 2	Contenuti
Metodologia di allenamento	- Vedere e comprendere le posture corrette e comportamenti adeguati - Saper attuare percorsi diversi graduati di preparazione atletica - Esercizi di stretching - L'allenamento funzionale - Saper costruire una scheda di allenamento soggetto specifica

Modulo 3	Contenuti
Sport e disabilità	- Attività adattata a scopo inclusivo - Sport e disabilità - Differenza tra handicap, menomazione, disabilità. - Paralimpiadi

Modulo 4	Contenuti
Storia dello sport	- Lo Sport e il fascismo - Donne e sport

Modulo 5	Contenuti
----------	-----------

Lo sport e le dipendenze	- Lo sport come stile di vita sano - Il doping e le dipendenze sportive - Comportamenti ossessivi nello sport
--------------------------	---

Modulo 6	Contenuti
Primo soccorso in ambito sportivo	- Ripasso di anatomia del corpo umano - Traumatologia sportiva

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento, MARIETTI SCUOLA