

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE:II

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Modulo 1	Contenuti
Corpo e movimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>● il corpo e la sua funzionalità</li> <li>● sistema muscolare               <ul style="list-style-type: none"> <li>- le fibre muscolari</li> <li>- il lavoro muscolare</li> <li>- la graduazione della forza</li> </ul> </li> <li>● l'energetica della forza               <ul style="list-style-type: none"> <li>- il meccanismo di produzione dell'energia</li> <li>- le vie di produzione dell'ATP</li> <li>- L'economia dei diversi sistemi energetici</li> </ul> </li> <li>● sistema nervoso               <ul style="list-style-type: none"> <li>- la funzione del sistema nervoso</li> <li>- sistema nervoso centrale</li> <li>- sistema nervoso periferico</li> <li>- sistema nervoso e movimento</li> </ul> </li> </ul>

Modulo 2	Contenuti
I giochi e lo sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>● conoscere il valore etico dello sport               <ul style="list-style-type: none"> <li>- sport, regole e fair play</li> <li>- come vivere lo sport</li> <li>- lo sport e la disabilità</li> <li>- aspetti trasversali tra competenze sportive e vita quotidiana</li> </ul> </li> <li>● consolidamento delle conoscenze relative a capacità coordinative e condizionali</li> <li>● dalla teoria alla pratica: saper trasferire le nozioni relative alle suddette capacità nella programmazione e nello svolgimento dell'attività motoria.</li> <li>● definizione di "schemi motori di base"</li> </ul>

Modulo 3	Contenuti
----------	-----------

La salute e il benessere	<ul style="list-style-type: none"><li>• utilizzo corretto degli schemi corporei, degli assi e dei piani di movimento come prevenzione.</li></ul>
--------------------------	--

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento, MARIETTI SCUOLA