

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: IV

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Modulo 1	Contenuti
Corpo e movimento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le principali funzioni fisiologiche, in relazione alle attività fisiche ✓ Le capacità motorie (coordinative, condizionali) stimolate nelle attività praticate ✓ Principi di teoria e metodologia dell'allenamento: come impostare obiettivi e raggiungerli ✓ Il ritmo nelle azioni motorie e sportive complesse affrontate ✓ 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,)

Modulo 2	Contenuti
I giochi e lo sport	<ul style="list-style-type: none"> ✓ I giochi pre-sportivi: scelta, obiettivi, finalità ✓ Tecniche e tattiche delle attività sportive ✓ Regole di gioco e di comportamento ✓ Conoscenza dell'ambiente dove si svolgono le attività sportive, delle attrezzature e degli strumenti ✓ I diversi ruoli, la terminologia appropriata, la gestualità arbitrale delle attività praticate ✓ Individuare in forma elementare, gli obiettivi dei giochi praticati - Le modalità cooperative per valorizzare le diversità nelle definizioni di ruoli e regole ✓ Individuare gli obiettivi educativi, motori, sportivi e cognitivi delle attività proposte

Modulo 3	Contenuti
La salute e il benessere	<ul style="list-style-type: none">✓ I principi nutritivi dell'alimentazione, il rapporto tra consumo energetico delle diverse tipologie di sport e l'apporto calorico degli alimenti✓ Gli effetti derivanti dalla pratica motoria✓ Alcune tecniche di rilassamento e la prevenzione degli scompensi posturali: l'allungamento muscolare globale decompensato, metodologia pancafit✓ Conoscere le pratiche utili ad un "recupero" ottimale (esercizi di decompressione discale – posturali – shiatsu...)✓ Le regole fondamentali del primo soccorso e della sicurezza in ambito sportivo