INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: IV

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Modulo 1	Contenuti
Corpo e movimento	✔ 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	✔ 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 definizione di ruoli e regole ✔ Individuare gli obiettivi educativi, motori, sportivi e cognitivi delle attività proposte

Modulo 3	Contenuti
La salute e il benessere	✔ 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

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI - BOCCHI , Più movimento, MARIETTI SCUOLA