

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: I sez.A

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Modulo 1	Contenuti
Movimento	<ul style="list-style-type: none"> ● terminologia specifica del movimento <ul style="list-style-type: none"> - assi anatomici di riferimento - le posizioni fondamentali - i movimenti fondamentali ● definizione e classificazione del movimento <ul style="list-style-type: none"> - tipi di movimento - classificazione dei movimenti - l'apprendimento del movimento - controllo del movimento

Modulo 2	Contenuti
I giochi e lo sport	<ul style="list-style-type: none"> ● Capacità e abilità coordinative <ul style="list-style-type: none"> - differenza tra capacità e abilità motorie - cosa sono le capacità coordinative - classificazione delle capacità coordinative - capacità coordinative speciali ● capacità e abilità condizionali <ul style="list-style-type: none"> - cosa sono le capacità condizionali - sviluppo delle capacità condizionali - concetto di "allenamento" - definizione e classificazione di forza, velocità, resistenza, flessibilità

Modulo 3	Contenuti
La salute e il benessere	<ul style="list-style-type: none"> ● il corpo e la sua funzionalità <ul style="list-style-type: none"> - concetto di "sistema" ● il sistema scheletrico <ul style="list-style-type: none"> - funzione dello scheletro - morfologia delle ossa - scheletro assile - scheletro appendicolare - le articolazioni: leve e movimento ● il sistema muscolare

	<ul style="list-style-type: none">- funzione del sistema muscolare- il muscolo scheletrico- il lavoro muscolare- la graduazione della forza <ul style="list-style-type: none">● l'energetica muscolare<ul style="list-style-type: none">- il meccanismo di produzione dell'energia- le vie di produzione dell'ATP- l'economia dei diversi sistemi energetici
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CHIESA- LOVECCHIO - BOCCHI , Educare al movimento, MARIETTI SCUOLA
(nuova edizione)