

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: I sez.A

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Modulo 1	Contenuti
Movimento	- terminologia specifica del movimento - assi anatomici di riferimento - le posizioni fondamentali - i movimenti fondamentali - definizione e classificazione del movimento - tipi di movimento - classificazione dei movimenti - l'apprendimento del movimento - controllo del movimento

Modulo 2	Contenuti
I giochi e lo sport	- Capacità e abilità coordinative - differenza tra capacità e abilità motorie - cosa sono le capacità coordinative - classificazione delle capacità coordinative - capacità coordinative speciali - capacità e abilità condizionali - 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	- il corpo e la sua funzionalità - concetto di "sistema" - il sistema scheletrico - funzione dello scheletro - morfologia delle ossa - scheletro assile - scheletro appendicolare - le articolazioni: leve e movimento - il sistema muscolare

	- funzione del sistema muscolare - il muscolo scheletrico - il lavoro muscolare - la graduazione della forza • l'energetica muscolare - 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)