INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE:II

MATERIA:Scienze motorie ed attività sportive

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 1 | Contenuti |
| Consolidare e potenziare lo schema corporeo e i processi motori | * Utilizzo corretto dello schema corporeo in correlazione con l’immagine corporea e i processi motori. * Adeguata conoscenza ed uso degli assi e dei piani del corpo. * Consolidamento delle abilità motorie elementari e della coordinazione spaziotemporale. |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 2 | Contenuti |
| Acquisire le prime conoscenze dell’allenamento specifico alle capacità fisiche | * Saper definire con chiarezza la differenza tra abilità e capacità di un individuo. * Conoscenza dei metodi di riscaldamento in preparazione dell’attività fisica o sportiva. * Conoscenza delle metodiche legate alla fase di defaticamento e stretching muscolare. |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 3 | Contenuti |
| Il movimento come linguaggio e strumento di apprendimento | * Capacità condizionali ed esercizi per mantenimento della salute generale. * Capacità coordinative semplici ed esercizi basilari per sviluppo di abilità speciali. * Muoversi nello spazio: percezione spazio-temporale; Economia del gesto motorio: ritmo; Saper rispondere ad uno stimolo: reazione. |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 4 | Contenuti |
| Sistema muscolo -scheletrico e vie energetiche | * Apprendere a livello anatomico e fisiologico il funzionamento del sistema muscolare. * Conoscere le fasi di contrazione e decontrazione muscolare (sinergia muscoli agonisti e antagonisti). * Conoscenza di base sull’adattamento del muscolo all’allenamento. * Conoscenza dei meccanismi energetici che si attivano in base alla tipologia di attività eseguita. |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 5 | Contenuti |
| Conoscere il valore etico dello sport | * Confrontarsi sul concetto di sport come parte integrante della vita e sulla funzione positiva della competizione in gara e della cooperazione nell’ambito della squadra. |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 6 | Contenuti |
| Gestione e arbitraggio di sport di squadra o attività ludiche-ricreative | * Apprendere i regolamenti e i ruoli dei giocatori di principali giochi sportivi. * Conoscere il linguaggio gestuale dell’arbitro. * Gestione e regolamentazione di piccoli tornei e attività ricreative. |

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento - Volume unico + eBook, MARIETTI SCUOLA