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