

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE:II LSS A

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Modulo 1	Contenuti
Corpo e movimento	<ul style="list-style-type: none"> ● il corpo e la sua funzionalità ● sistema muscolare <ul style="list-style-type: none"> - le fibre muscolari - il lavoro muscolare - la graduazione della forza ● l'energetica della forza <ul style="list-style-type: none"> - il meccanismo di produzione dell'energia - le vie di produzione dell'ATP - L'economia dei diversi sistemi energetici ● sistema nervoso <ul style="list-style-type: none"> - la funzione del sistema nervoso - sistema nervoso centrale - sistema nervoso periferico - sistema nervoso e movimento

Modulo 2	Contenuti
I giochi e lo sport	<ul style="list-style-type: none"> ● conoscere il valore etico dello sport <ul style="list-style-type: none"> - sport, regole e fair play - come vivere lo sport - lo sport e la disabilità - aspetti trasversali tra competenze sportive e vita quotidiana ● consolidamento delle conoscenze relative a capacità coordinative e condizionali ● dalla teoria alla pratica: saper trasferire le nozioni relative alle suddette capacità nella programmazione e nello svolgimento dell'attività motoria. ● definizione di "schemi motori di base"

Modulo 3	Contenuti
----------	-----------

La salute e il benessere	<ul style="list-style-type: none">• utilizzo corretto degli schemi corporei, degli assi e dei piani di movimento come prevenzione.
--------------------------	--

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento, MARIETTI SCUOLA