

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: III

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Modulo 1	Contenuti
Abilità e capacità motorie	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Differenza tra capacità e abilità motorie ✓ Classificazione delle capacità motorie ✓ Definizione delle abilità motorie ✓ Classificazione delle abilità motorie

Modulo 2	Contenuti
Ritmo e automatizzazione	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cenni della capacità di combinare i movimenti, di differenziazione e di orientamento ✓ Cenni della capacità di ritmo, reazione, trasformazione ed equilibrio

Modulo 3	Contenuti
Salute e benessere	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La schiena e l'importanza della postura ✓ I paramorfismi e i dismorfismi ✓ L'analisi della postura ✓ La rieducazione posturale

Modulo 4	Contenuti8
----------	------------

Adattamenti fisiologici degli apparati	<ul style="list-style-type: none">✓ Il sistema scheletrico✓ Il sistema muscolare e la sua energia: le vie di produzione dell'ATP✓ Apparato cardiocircolatorio: il cuore e l'esercizio✓ Apparato respiratorio: gli organi della respirazione e gli adattamenti durante l'esercizio✓ Cenni del sistema nervoso e il movimento
--	---

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento, MARIETTI SCUOLA