

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: III

MATERIA: Scienze motorie e sportive

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

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

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

Modulo 4	Contenuti8
Adattamenti fisiologici degli apparati	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Il sistema scheletrico</li> <li>✓ Il sistema muscolare e la sua energia: le vie di produzione dell'ATP</li> <li>✓ Apparato cardiocircolatorio: il cuore e l'esercizio</li> <li>✓ Apparato respiratorio: gli organi della respirazione e gli adattamenti durante l'esercizio</li> <li>✓ Il sistema nervoso e il movimento</li> <li>✓ Il sistema endocrino: gli ormoni e l'allenamento</li> </ul>

Modulo 5	Contenuti
Metodologie di allenamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La forza</li> <li>✓ La velocità</li> <li>✓ La resistenza</li> <li>✓ La flessibilità</li> </ul>

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento, MARIETTI SCUOLA