

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE:III

MATERIA:Scienze motorie ed attività sportive

Modulo 1	Contenuti
Consolidare e potenziare lo schema corporeo e i processi motori	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Strutturare un percorso personalizzato di estensione e potenziamento delle capacità motorie di allenamento sportivo.</li> <li>✓ Completamento e affinamento degli schemi motori di base.</li> <li>✓ Porre attenzione nello specifico su sviluppo e metodologie didattiche per l'apprendimento di capacità coordinative più complesse.</li> </ul>

Modulo 2	Contenuti
Consolidare ed approfondire la corretta attività in palestra ed i principi fondamentali della ginnastica preventiva e correttiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saper assumere posture corrette e comportamenti adeguati per evitare sovraccarichi a colonna vertebrale.</li> <li>✓ Saper attuare percorsi diversi graduati di preparazione atletica.</li> <li>✓ Conoscere e riconoscere principali dismorfismi per prevenire e migliorare tali situazioni.</li> <li>✓ Conoscere principali forme di stretching.</li> </ul>

Modulo 3	Contenuti
Consolidare e potenziare la comunicazione corporea, il codice mimico gestuale e le qualità fisiche	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ideare e realizzare rappresentazioni mimico-gestuali.</li> <li>✓ Situazioni creative nella comunicazione corporea in gruppo.</li> <li>✓ Conoscenza dei metodi di miglioramento delle qualità fisiche.</li> <li>✓ Saper gestire ed utilizzare durante l'attività fisica piccoli attrezzi e strumenti ginnici.</li> </ul>

Modulo 4	Contenuti
----------	-----------

Valutazione e osservazione del movimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conoscenze relative ai principali strumenti di valutazione del movimento sia su aspetti condizionali che coordinativi.</li> <li>✓ Uso dello Scouting per osservare situazioni di gioco nel mondo sportivo.</li> <li>✓ Saper creare e utilizzare una griglia di valutazione per raccogliere dati oggettivi e analizzarli.</li> </ul>
--	--

Modulo 5	Contenuti
Conoscere il valore etico dello sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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.</li> </ul>

Modulo 6	Contenuti
Sistema cardiocircolatorio e respiratorio	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apprendere a livello anatomico e fisiologico il funzionamento del sistema cardiocircolatorio e respiratorio.</li> <li>✓ Conoscenza di base dei principali adattamenti dell'organismo che avvengono durante l'attività fisica.</li> <li>✓ Saper riconoscere eventuali sintomi di sovraccarico dovuto all'eccesso di attività fisica.</li> </ul>

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CHIESA Educare al movimento - Nuova Edizione - MARIETTI SCUOLA