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 | * Strutturare un percorso personalizzato di estensione e potenziamento delle capacità motorie di allenamento sportivo. * Completamento e affinamento degli schemi motori di base. * Porre attenzione nello specifico su sviluppo e metodologie didattiche per l’apprendimento di capacità coordinative. |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 2 | Contenuti |
| Consolidare ed approfondire la corretta attività in palestra ed i principi fondamentali della ginnastica preventiva e correttiva | * Saper assumere posture corrette e comportamenti adeguati per evitare sovraccarichi a colonna vertebrale. * Saper attuare percorsi diversi graduati di preparazione atletica. * Conoscere e riconoscere principali dismorfismi per prevenire e migliorare tali situazioni. * Conoscere principali forme di stretching. |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 3 | Contenuti |
| Consolidare e potenziare la comunicazione corporea, il codice mimico gestuale e le qualità fisiche | * Ideare e realizzare rappresentazioni mimico-gestuali. * Situazioni creative nella comunicazione corporea in gruppo. * Conoscenza dei metodi di miglioramento delle qualità fisiche. * Saper gestire ed utilizzare durante l’attività fisica piccoli attrezzi e strumenti ginnici. |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 4 | Contenuti |
| Sport di squadra (pallavolo, pallacanestro e principali sport di squadra) | * Verificare le competenze tecniche acquisite. * Verificare la correttezza delle regole del gioco. * Saper applicare sul campo le acquisizioni tecnico-sportive. * Acquisire competenze tecnico-sportive per saper essere, in differenti gare, giocatore, arbitro o allenatore. |

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |
| Sistema cardiocircolatorio e respiratorio | * Apprendere a livello anatomico e fisiologico il funzionamento del sistema cardiocircolatorio e respiratorio. * Conoscenza di base dei principali adattamenti dell’organismo che avvengono durante l’attività fisica. * Saper riconoscere eventuali sintomi di sovraccarico dovuto all’eccesso di attività fisica. |

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento - Volume unico + eBook, MARIETTI SCUOLA