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