

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"> ✓ La capacità di combinare i movimenti, di differenziazione e di orientamento ✓ 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 ✓ Il sistema nervoso e il movimento ✓ Il sistema endocrino: gli ormoni e l'allenamento |

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

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento, MARIETTI SCUOLA