INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: IV

MATERIA: Scienze motorie e sportive

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 1 | Contenuti |
| Corpo e movimento | * Le principali funzioni fisiologiche, in relazione alle attività fisiche. * Le capacità motorie (coordinative, condizionali) stimolate nelle attività praticate. * Principi di teoria e metodologia dell’allenamento: come impostare obiettivi e raggiungerli. * Focus sulle fasi di apprendimento motorio e meccanismi messi in atto per la gestione dei movimenti. |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 2 | Contenuti |
| Ambiente sportivo: Gioco e competizione | * Tecniche e tattiche delle attività sportive. * Individuare gli obiettivi educativi, motori, sportivi e cognitivi delle attività proposte. * Meccanismi che entrano in gioco durante la competizione: Anticipazione come si attiva e si sviluppano. * Livelli di attivazione e ansia: cosa sono e come influenzano la prestazione sportiva. |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 3 | Contenuti |
| Traumatologia, prevenzione infortuni e attività adattata | * Conoscenze e messa in pratica delle principali procedure di primo soccorso. * Conoscenza dei principali infortuni muscolari e scheletrici che avvengono durante la pratica motoria. * Principi di ergonomia fisica per evitare sovraccarichi articolari e danni cronici in ambito quotidiano. * Introduzione all’attività adattata per persone fragili e sedentarie. |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 4 | Contenuti |
| Sistema nervoso ed endocrino | * Apprendere a livello anatomico e fisiologico il funzionamento del sistema nervoso ed endocrino. * Conoscenza di base dei principali adattamenti dell’organismo che avvengono durante l’attività fisica. * Apprendere principali effetti e risposte ormonali che si attivano con l’esercizio fisico e in situazioni di stress organico. |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 5 | Contenuti |
| Apprendimento motorio | * Correlazione con il sistema nervoso e meccanismi in atto durante l’apprendimento motorio a breve termine. * Meccanismi e strategie congnitive-motorie messe in atto durante l’apprendimento motorio. * Esercitazioni pratiche per consolidare l’apprendimento e lo sviluppo di specifiche abilità. |

Libri di testo in adozione:

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