

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: V les B

MATERIA: Scienze motorie ed attività sportive

Modulo 1	Contenuti
Didattica del movimento	<ul style="list-style-type: none"> • Piani e assi del movimento • Capacità condizionali (forza, resistenza e rapidità) • Capacità coordinative

Modulo 2	Contenuti
Il gioco come metodo di apprendimento sportivo	<ul style="list-style-type: none"> • Come regolamentare un gioco. • Riconoscere il target di riferimento per un gioco sportivo. • La gestione degli spazi e del materiale a disposizione. • Costruzione e applicazione di un gioco.

Modulo 3	Contenuti
Anatomia del corpo umano	<ul style="list-style-type: none"> • Composizione del sangue • Gruppi sanguigni • La donazione di sangue • Malattie del sangue

Modulo 4	Contenuti
Il sonno	<ul style="list-style-type: none"> • Correlazione tra il sonno e l'attività fisica e sportiva • Il power-nap • Ciclo sonno-veglia e principali ormoni coinvolti (cortisolo e melatonina) • Cronotipo e tipologia circadiana

Modulo 5	Contenuti
Sport e disabilità	<ul style="list-style-type: none"> • Tipologie di disabilità • Uguaglianza ed equità • Lo sport come inclusività



Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento, MARIETTI SCUOLA