

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE:II

MATERIA:Scienze motorie ed attività sportive

Modulo 1	Contenuti
Consolidare e potenziare lo schema corporeo e i processi motori	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilizzo corretto dello schema corporeo in correlazione con l'immagine corporea e i processi motori. ✓ Adeguata conoscenza ed uso degli assi e dei piani del corpo. ✓ Consolidamento delle abilità motorie elementari e della coordinazione spaziotemporale.

Modulo 2	Contenuti
Acquisire le prime conoscenze dell'allenamento specifico alle capacità fisiche	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saper definire con chiarezza la differenza tra abilità e capacità di un individuo. ✓ Conoscenza dei metodi di riscaldamento in preparazione dell'attività fisica o sportiva. ✓ Conoscenza delle metodiche legate alla fase di defaticamento e stretching muscolare.

Modulo 3	Contenuti
Il movimento come linguaggio e strumento di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Capacità condizionali ed esercizi per mantenimento della salute generale. ✓ Capacità coordinative semplici ed esercizi basilari per sviluppo di abilità speciali. ✓ Muoversi nello spazio: percezione spazio-temporale; Economia del gesto motorio: ritmo; Saper rispondere ad uno stimolo: reazione.

Modulo 4	Contenuti
Sistema muscolo-scheletrico e vie energetiche	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apprendere a livello anatomico e fisiologico il funzionamento del sistema muscolare. ✓ Conoscere le fasi di contrazione e decontrazione muscolare (sinergia muscoli agonisti e antagonisti). ✓ Conoscenza di base sull'adattamento del muscolo all'allenamento. ✓ Conoscenza dei meccanismi energetici che si attivano in base alla tipologia di attività eseguita.

Modulo 5	Contenuti
Conoscere il valore etico dello sport	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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
Gestione e arbitraggio di sport di squadra o attività ludiche-ricreative	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apprendere i regolamenti e i ruoli dei giocatori di principali giochi sportivi. ✓ Conoscere il linguaggio gestuale dell'arbitro. ✓ Gestione e regolamentazione di piccoli tornei e attività ricreative.

Libri di testo in adozione:

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