INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE:I

MATERIA: Scienze motorie ed attività sportive

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 1 | Contenuti |
| Capire e comprendere il proprio corpo in relazione al movimento | * Conoscenza della terminologia materia-specifica e come utilizzarla nel modo corretto nella pratica
* Adeguata conoscenza ed uso degli assi e dei piani del corpo
* Comprensione delle posizioni fondamentali e dei movimenti fondamentali dell’essere umano
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 2 | Contenuti |
| Acquisire le prime conoscenze di anatomia del corpo umano | * Definire la differenza tra apparati e sistemi e classificarli
* Conoscenza dell’apparato locomotore nella sua composizione e funzione
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 3 | Contenuti |
| Il sistema scheletrico | * Proprietà del sistema scheletrico
* Funzioni del sistema scheletrico
* Posizione e nomenclatura delle ossa
* Proprietà delle articolazioni
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 4 | Contenuti |
| Il sistema muscolare | * Proprietà del sistema muscolare
* Funzioni del sistema muscolare
* Classificazione dei muscoli
* Posizione e nomenclatura dei muscoli
 |

Libri di testo in adozione:

FIORINI – CHIESA – LOVECCHIO - BOCCHI, Educare al movimento, MARIETTI SCUOLA