INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE:IV les A

MATERIA:Scienze motorie ed attività sportive

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 1 | Contenuti |
| Sport | * Criteri per programmare un allenamento finalizzato ad uno sport di squadra e individuale

* Definizione ed apprendimento di “open skills” e “ closed skills”
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 2 | Contenuti |
| Consolidare e potenziare la comunicazione tramite lo sport | * Ideare e realizzare rappresentazioni mimico-gestuali

* Situazioni creative nella comunicazione corporea in gruppo

* Lo sport e i social media
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 3 | Contenuti |
| Anatomia del corpo umano  | * Il sangue e i gruppi sanguigni

* Malattie del sangue
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 4 | Contenuti |
| Conoscere il valore etico dello sport | * 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 5 | Contenuti |
| Attività motoria e benessere | * Lo stretching
* Il foam roller
* Prevenzione e recupero funzionale
 |

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento, MARIETTI SCUOLA