INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: V les B

MATERIA:Scienze motorie ed attività sportive

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 1 | Contenuti |
| Didattica del movimento | * Piani e assi del movimento
* Capacità condizionali (forza, resistenza e rapidità)
* Capacità coordinative
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 2 | Contenuti |
| Il gioco come metodo di apprendimento sportivo | * 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  | * Composizione del sangue
* Gruppi sanguigni
* La donazione di sangue
* Malattie del sangue
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 4 | Contenuti |
| Il sonno | * 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 | * Tipologie di disabilità
* Uguaglianza ed equità
* Lo sport come inclusività
 |

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI – BOCCHI, Più movimento, MARIETTI SCUOLA