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