

DISCIPLINE SPORTIVE
LICEO SCIENTIFICO SEZIONE AD INDIRIZZO SPORTIVO
SECONDO TRIENNIO

MODULI	OBIETTIVI Espressi in conoscenze specifiche, competenze e capacità	CONTENUTI	ATTIVITA' METODI E STRUMENTI	VERIFICHE Numero e tipologie	TEMPI
<p>L'ABC del primo soccorso</p> <ul style="list-style-type: none"> - I pericoli dei movimenti - Traumi e alterazione dell'apparato scheletrico - Traumi e alterazione dell'apparato articolare - Traumi e alterazione dell'apparato muscolare <p>Prevenire è meglio che curare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concetto dinamico della salute - L'attività fisica una risorsa per la salute - Alterazione della postura e degli altri paramorfismi - Il mal di schiena <p>L'apparato scheletrico</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apparato cardiocircolatorio - Apparato respiratorio - Apparato digerente - Organi di pulizia - Organi di stoccaggio - Storia dello sport, dall'antica Grecia ad oggi 	<p>Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria; ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; ha colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.</p>	<p>Esercitazioni teoriche, pratiche sui programmi svolti con lezioni di gruppo e frontali; approfondimento dei moduli presentati, essere a conoscenza della sicurezza in palestra, a casa e negli spazi aperti, con attenzione anche all'educazione stradale, conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione, adottare un sano stile di vita.</p>	<p>Lezioni frontali in forma analitica e globale, lavori di gruppo.</p> <p>Interrogazione tradizionale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Test e prove cronometrate e misurate. - Osservazione della tecnica. - Prove sportive - Prove scritte con test a risposta multipla. <p>Libri di testo Il corpo e i suoi linguaggi- DEL NISTA, PARKER, TASSELLI</p> <p>Discipline sportive- MARELLA, CERVELLATI</p>	<p>2+2</p>	<p>QUAD RIMES TRE</p>