

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><b>L'ABC del primo soccorso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I pericoli dei movimenti</li> <li>- Traumi e alterazione dell'apparato scheletrico</li> <li>- Traumi e alterazione dell'apparato articolare</li> <li>- Traumi e alterazione dell'apparato muscolare</li> </ul> <p><b>Prevenire è meglio che curare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concetto dinamico della salute</li> <li>- L'attività fisica una risorsa per la salute</li> <li>- Alterazione della postura e degli altri paramorfismi</li> <li>- Il mal di schiena</li> </ul> <p><b>L'apparato scheletrico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Apparato cardiocircolatorio</b></li> <li>- <b>Apparato respiratorio</b></li> <li>- <b>Apparato digerente</b></li> <li>- <b>Organi di pulizia</b></li> <li>- <b>Organi di stoccaggio</b></li> <li>- <b>Storia dello sport, dall'antica Grecia ad oggi</b></li> </ul>	<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"> <li>- Test e prove cronometrate e misurate.</li> <li>- Osservazione della tecnica.</li> <li>- Prove sportive</li> <li>- Prove scritte con test a risposta multipla.</li> </ul> <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>