



COMPLESSO SCOLASTICO INTERNAZIONALE

GIOVANNI PAOLO II

Programma Annuale

ISTITUTO: Liceo Scientifico Sportivo

CLASSE: V Liceo

MATERIA: Scienze Motorie

Modulo n° 1	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Conoscenza e sviluppo della percezione di sè</i>	<ul style="list-style-type: none">- Muscoli e movimento: Fascia addominale, Estensori della colonna , Anteriori del collo , Del dorso, Arto superiore e petto, Arto inferiore (come esercitarli e come allungarli);- Le informazioni sensoriali;- Il sistema percettivo, elaborativo , effettore e di controllo.
Modulo n° 2	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Acquisire conoscenze di base di anatomia e fisiologia</i>	<ul style="list-style-type: none">- Ripasso e consolidamento delle conoscenze di tutti i Sistemi [locomotore (Osteo-articolare - muscolare - nervoso) Apparati (cardiocircolatorio - respiratorio) e del sistema endocrino;- Il ruolo dell'Ach in relazione agli effetti del movimento;- Gli ormoni e l'allenamento.
Modulo n° 3	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>La postura della salute</i>	<ul style="list-style-type: none">- Le cause specifiche del mal di schiena;- La rieducazione posturale;- Ripasso analisi della corretta postura.

Modulo n° 4	Contenuti Cognitivi
<p>Titolo:<i>Salute benessere e prevenzione - Acquisire le prime cognizioni di igiene generale e sportiva e le basi di un alimentazione sana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - La vita quotidiana e la sicurezza dello sportivo; - Ripasso del codice comportamentale di primo soccorso; - La prevenzione attiva e passiva; - Trattamento dei traumi più comuni; - Le emergenze e le urgenze.

Modulo n° 5	Contenuti Cognitivi
<p>Titolo: <i>Storia dello Sport - Dal medioevo ai giorni nostri</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le dipendenze, le droghe e i loro effetti ; - I minori e le loro dipendenze comportamentali; - La storia del Doping e le sostanze e metodi proibiti; - La nascita delle Paralimpiadi e il suo sviluppo.

Modulo n° 6	Contenuti Cognitivi
<p>Titolo:<i>Lo sport legato alla tecnologia e all'ambiente naturale</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dallo strumento monofunzione allo smartphone multiuso; - Il rapporto tra sport e tecnologia.