ISTITUTO: *Liceo Sportivo*

CLASSE: *II Liceo*

MATERIA: *Scienze Motorie e Sportive*

Modulo n° 1	Contenuti Cognitivi
Conoscenza e sviluppo della percezione di sè	- Consolidamento del proprio corpo e delle sue funzionalità; - Ripasso delle capacità motorie (Coordinative e Condizionali); - Consolidamento dello schema motorio in relazione al movimento; - Sviluppo della comunicazione verbale e non verbale.

Modulo n° 2	Contenuti Cognitivi
Acquisire conoscenze di base di anatomia e fisiologia	- Ripasso e consolidamento delle conoscenze di tutti i Sistemi [locomotore (Osteo-articolare e muscolare); - Apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

Modulo n° 3	Contenuti Cognitivi
Cenni di primo soccorso	- Lesioni dei tegumenti; - Lesioni Osteo-articolari; - Lesioni Muscolari (1°- 2°- 3° grado); - Protocolli riabilitativi di primo intervento.

Modulo n° 4	Contenuti Cognitivi
Salute benessere e prevenzione - Acquisire le prime cognizioni di igiene generale e sportiva e le basi di un alimentazione sana	- Principi di sicurezza e prevenzione in tutti i luoghi; - Norme igieniche sanitarie relative agli sport praticati nei vari ambienti; - Alimentazione tipica nei vari tipi di sport; - Integratori alimentari e prodotti farmacologici; - Ripasso della piramide alimentare; - Concetto e tipi di doping

Modulo n° 5	Contenuti Cognitivi
Consolidamento ed approfondimento dello Sport e del Fair play, conoscere il valore etico dello Sport	- Concetto di sport come apprendimento; - Conoscenza e sviluppo dello sport come competizione istituzionale; - Consolidamento della componente educativa – etica; - Confrontarsi sul concetto di sport come parte integrante della vita e sulla funzione positiva della competizione in gara e della cooperazione nell'ambito della squadra.

Modulo n° 6	Contenuti Cognitivi
Lo sport legato alla tecnologia e all'ambiente naturale	- L'individuo nell'ambiente naturale; - L'uomo legato allo sviluppo della tecnologia; - L'evoluzione tecnologica sportiva; - La componente tecnologica negli Sport di squadra

Modulo n° 7	Contenuti Cognitivi
Cittadinanza e Costituzione	- EDUCAZIONE ALLA SALUTE (La corretta alimentazione e la piramide alimentare – Lo sport come strumento sociale ed educativo: Il doping e le sostanze dopanti, il Fair Play). - EDUCAZIONE STRADALE (Il codice della strada: Guida in stato di ebbrezza, le sostanze stupefacenti e l'osservanza delle norme stradali).