



COMPLESSO SCOLASTICO INTERNAZIONALE

GIOVANNI PAOLO II

Programma Annuale

ISTITUTO: Liceo Scientifico Sportivo

CLASSE: IV 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">- L'energetica muscolare;- Il meccanismo di produzione energetica;- Le vie di produzione dell'ATP;- L'economia dei diversi sistemi energetici.
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) e Apparati (cardiocircolatorio - respiratorio)];- Risposte del corpo e degli apparati in relazione agli effetti del movimento;- Il sistema endocrino e gli ormoni.
Modulo n° 3	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>La postura della salute</i>	<ul style="list-style-type: none">- Benessere della colonna vertebrale;- Paramorfismi e Dismorfismi;- 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"> - Norme igieniche e di sicurezza nell'ambiente sportivo; - Ripasso del metabolismo energetico e della piramide alimentare; - Il movimento come prevenzione; - Rischi della sedentarietà'.

Modulo n° 5	Contenuti Cognitivi
<p>Titolo: <i>Storia dello Sport - Dal medioevo ai giorni nostri</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi di palla - Sport popolari; - L'agonismo tra fine '800 e inizi '900; - Lo sport da elitario a popolare; - La rinascita delle Olimpiadi.

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"> - La match analysis; - Scienza e tecnologia al servizio dello Sport.