## LICEO DELLE SCIENZE APPLICATE- *SPERIMENTAZIONE SPORT E BENESSERE*

Materie sperimentazione:

- Scienze della nutrizione umana
- Metodologia dell'allenamento sportivo (Anatomia, fisiologia e chinesiologia)
- Tecnica dell'attività sportiva

Si tratta di una **Sperimentazione o Curvatura Sportiva** all'interno del percorso del Liceo delle Scienze Applicate che intende aggiungere alla solida preparazione liceale (scientifico-applicata), un **approfondimento su tematiche legate allo sport, al movimento e al benessere psicofisico**.
In pratica, gli studenti seguono il normale piano di studi del Liceo delle Scienze Applicate (con materie come Matematica, Fisica, Chimica, Biologia, Italiano, Storia, ecc.), ma con l'aggiunta di ore e contenuti specifici nelle tre discipline sperimentali indicate.

**SCIENZE DELLA NUTRIZIONE UMANA**
Questa materia studia come il cibo influisce sul nostro corpo e sulla nostra salute, specialmente in relazione all'attività fisica.
**Cosa si impara**: A conoscere i nutrienti (proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali) e il loro ruolo. Si studiano le diete equilibrate, le esigenze nutrizionali in base allo sport praticato e all'età, e si impara a riconoscere i comportamenti alimentari corretti per la salute e la performance sportiva. Si toccano anche temi come i disturbi alimentari e il doping.
**Obiettivo:** Far capire agli studenti che l'alimentazione è un elemento chiave per il benessere fisico e per ottenere i migliori risultati nello sport.

**METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO (ANATOMIA, FISIOLOGIA E CHINESIOLOGIA)**
Questa materia spiega come è fatto il corpo e come reagisce all'allenamento. Si studiano:

- l'**Anatomia** (come sono fatti muscoli, ossa, cuore, ecc.)
- la **Fisiologia** (come funzionano i muscoli, come si contraggono, come il cuore pompa il sangue sotto sforzo, come il corpo usa l'energia).
- la **Chinesiologia (**analizza gesti/movimenti sportivi, come ad esempio, un salto o un tiro, per capire quali muscoli sono coinvolti e come ottimizzare la tecnica di movimento per renderla più efficace e prevenire gli infortuni).
- la **Metodologia dell'allenamento (** indica principi e metodi per programmare un allenamento, ad esempio come allenare la forza, la resistenza o la velocità in modo progressivo e sicuro, per portare l'atleta a migliorare).

**Obiettivo:** Fornire le basi scientifiche per comprendere, pianificare e valutare l'attività motoria e l'allenamento.

**TECNICA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA**
Questa materia si concentra sulla pratica delle diverse discipline sportive.
Si impara a conoscere e praticare le regole fondamentali e le strategie di vari sport (di squadra e individuali), sviluppando le abilità motorie. È la parte che unisce la teoria appresa nelle altre materie alla pratica in campo o in palestra.
**Obiettivo:** Sviluppare le competenze pratiche in diverse discipline promuovendo i valori dello sport come il fair play e la collaborazione.

Alcune parti delle suddette materie saranno sviluppate in CLIL