PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE I

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I COMPONENTI PASSIVI DELL'APPARATO LOCOMOTORE |  |  |
|  | 1.1 | Apparato scheletrico |
|  | 1.2 | tipi di ossa |
|  | 1.3 | gli effetti del movimento sull'apparato scheletrico |
|  | 1.4 | l'apparato articolare |
|  | 1.5 | Classificazione delle articolazioni mobili |
| Sviluppo psicomotorio |  |  |
|  | 2.1 | Schema corporeo |
|  | 2.2 | sviluppo psicomotorio dell'età evolutiva |
| crescere bene con se stessi |  |  |
|  | 3.1 | L'importanza della pratica sportiva nell'adolescenza |
| Prevenire è meglio che curare |  |  |
|  | 4.1 | L'attività fisica : una risorsa per la salute |
|  | 4.2 | Le dipendenze uccidono |
|  | 4.3 | Doping |
| Capacità motorie |  |  |
|  | 5.1 | La coordinazione, l'equilibrio |
|  | 5.2 | La forza e la resistenza |
|  | 5.3 | La velocità e la mobilità |
| Movimenti fondamentali e la loro applicazione negli sport |  |  |
|  | 6.1 | Camminare, correre, saltare, lanciare |
| Giochi sportivi con la racchetta |  |  |