

Programma scolastico – Scienze Motorie - Annualità V

ORD. MODULO	MODULO	ORD. ARGOMENTO	ARGOMENTO
1	RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORIE		
		1.1	Esercizi di destrezza. -stretching-
		1.2	Presa di coscienza del proprio corpo;
2	POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO		
		2.1	Esercizi a carico naturale
		2.2	Esercizi di allungamento muscolare
		2.3	Esercizi di controllo della respirazione
		2.4	Esercizi di coordinazione generale e dinamica
		2.5	Esercizi di mobilizzazione generale
		2.6	Esercizi di opposizione e resistenza
		2.7	Esercizi di prevenzione dei paramorfismi
		2.8	La corsa nelle sue varie forme
3	LEZIONI TEORICHE		
		3.1	Anatomia e fisiologia del corpo umano (apparato cardio-vascolare e respiratorio, principali muscoli e ossa);
		3.2	Norme di pronto soccorso;
		3.3	Nozioni di correttiva (paramorfismi e dismorfismi) importanza della giusta postura;
		3.4	Traumi dell'esercizio fisico.
4	INFORMAZIONI SULLA TUTELA DELLA SALUTE		
		4.1	Norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e in caso d'incidente
5	CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE SVILUPPO DELLA SOCIALITA'		
		5.1	Conoscenza e rispetto delle regole delle varie discipline sportive;
		5.2	Norme di comportamento nel rapporto con i compagni e con l'insegnante;
		5.3	Organizzazione di manifestazioni sportive scolastiche;
6	AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA		
		6.1	BADMINTON: fondamentali di gioco;
		6.2	CALCIO: fondamentali del gioco.
		6.3	PALLAVOLO: palleggio, ricezione, servizio e sistemazione in campo;