|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Prevenire è meglio che curare |  |  |
|  |  | 1.1 | L'attività fisica: una risorsa per la salute |
|  |  | 1.2 | Le dipendenze uccidono |
|  |  | 1.3 | Il doping,droga dello sport |
| 4 | I giochi sportivi con la racchetta e con la palla |  |  |
|  |  | 4.1 | Il tennis tavolo |
|  |  | 4.2 | Il badminton |
|  |  | 4.3 | La pallavolo |
| 5 | Le componenti funzionali ed attive dell'apparato locomotore |  |  |
|  |  | 5.1 | L'apparato cardiocircolatorio |
|  |  | 5.2 | L'apparato respiratorio |
|  |  | 5.3 | Il sistema muscolare |
| 6 | Educazione alla salute |  |  |
|  |  | 6.1 | La buona alimentazione. i carburanti dell'organismo |
|  |  | 6.2 | Mangiare sano : piramide alimentare |
|  |  | 6.3 | I disturbi alimentari |
| 7 | L' ABC del primo soccorso |  |  |
|  |  | 7.1 | I pericoli del movimento: traumi e alterazioni  dell'apparato scheletrico |
|  |  | 7.2 | Come affrontare le calamità naturali |
| 8 | L'efficienza fisica |  |  |
|  |  | 8.1 | Migliorare l'efficienza fisica con l'allenamento  Lo stretching |
|  |  |  |  |
| 9 | Modulo interdisciplinare di Educazione civica |  | Lo sviluppo sostenibile: la corretta alimentazione  Agenda 2030 |

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE V