

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

5AET:2022-2023

IL CORPO E LE SUE FUNZIONALITA': muscoli e movimento.

CAPACITA' E ABILITA' COORDINATIVE: -apprendimento e controllo motorio;

-combinare i movimenti, differenziazione, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, equilibrio;

-abilità motorie.

CAPACITA' CONDIZIONALI E ALLENAMENTO:

-forza;

-velocità;

-resistenza;

-mobilità articolare.

GIOCO SPORT: individuali e/o di squadra: atletica leggera, tennis tavolo, basket, pallamano, pallavolo, badminton, calcetto a cinque, hockey, baseball, nuoto e pallanuoto.

-regolamento, aspetti tecnico-tattici, il fair-play, arbitraggio.

SALUTE E BENESSERE: -la salute dinamica;

-scegliere l'attività adatta;

-la postura della salute.

SICUREZZA E PREVENZIONE: -B.L.S-D: la RCP precoce e la defibrilazione.