

Programmazione disciplinare Scienze Motorie

1° anno:

Conoscere il corpo e le tavole illustrate
Il corpo e la sua funzionalità
Il sistema scheletrico
Paramorfismi e dismorfismi
Il sistema muscolare
L'energetica muscolare (cenni).
Educazione alla sicurezza (1-2-3-4-5 anno)

2° anno:

L'apparato cardiocircolatorio
L'apparato respiratorio
Il sistema nervoso
Il sistema endocrino

3° anno:

Muscoli e movimento
Capacità condizionali e allenamento:
La forza
La velocità
La resistenza
La flessibilità

4° anno:

Capacità e abilità coordinative
L'apprendimento e il controllo motorio
La coordinazione
Salute e benessere:
Una sana alimentazione
Le dipendenze

5° anno:

Capacità e abilità espressive
Salute e benessere
La salute dinamica
L'attività fisica
La postura della salute.
Il primo soccorso

Ripasso degli argomenti teorici svolti negli anni precedenti con approfondimenti. (Ogni docente terrà conto degli argomenti trattati nelle varie classi)

Da dispense o materiale digitale fornita dall'insegnante o ricercato dagli alunni:

- Aspetti della fisiologia dello sport a scelta dei docenti
- Lavoro individuale scelto da ciascun allievo

- Storia dello sport da utilizzare come approfondimenti interdisciplinare in visione dell'Esame di Stato

I docenti si riservano di proporre del materiale didattico in formato elettronico o on line per integrare ed approfondire gli argomenti trattati.