

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe **PRIMA**

Anno Scolastico **2023.24**

Il Corpo e la sua funzionalità:

- L'organizzazione del sistema muscolare
- Tipi di muscoli
- Proprietà del muscolo
- L'organizzazione del muscolo scheletrico
- La fibra muscolare
- I muscoli della fascia addominale
- I muscoli del dorso
- I muscoli degli arti inferiori e superiori

Capacità e abilità coordinative:

- Le informazioni sensoriali (vista, udito, tatto e la percezione)
- Differenza tra abilità e capacità motoria
- La capacità di ritmo

Lo Sport e i suoi principi:

- Il fair play

Conoscenza e pratica delle attività sportive:

- Giochi di squadra e individuali (atletica, basket, pallavolo)
- La corsa campestre
- Le discipline Olimpiche

Salute e Benessere:

- L'attività fisica finalizzata al Fitness ed al Benessere
- Lo sport agonistico
- Benefici della pratica sportiva
- Aspetti trasversali tra competenze sportive e vita quotidiana