

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe **TERZA**

Anno Scolastico **2023.24**

Il Corpo e la sua funzionalità:

- Organizzazione e funzioni del sistema scheletrico
- Organizzazione e funzioni del sistema muscolare

Capacità e abilità coordinative:

- Differenza tra abilità e capacità motoria
- Le capacità coordinative
- Esercizi per migliorare le capacità coordinative

Lo Sport e i suoi principi:

- Il fair play
- Lo sport come valore educativo
- Il doping

Conoscenza e pratica delle attività sportive:

- La corsa (veloce, campestre, staffetta)
- Storia delle Olimpiadi
- Le discipline olimpiche
- Esercizi per migliorare la coordinazione

Salute e Benessere:

- L'attività fisica finalizzata al Fitness ed al Benessere
- Lo sport agonistico
- Benefici della pratica sportiva
- Stretching e mobilità articolare