

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe **PRIMA**

Anno Scolastico **2025.26**

Il Corpo e la sua funzionalità:

- L'apparato scheletrico
- La colonna vertebrale
- Le articolazioni
- Traumi e patologie dell'apparato scheletrico
- L'organizzazione del sistema muscolare
- Tipi di muscoli
- La fibra muscolare
- I vari muscoli

Capacità e abilità coordinative:

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

Lo Sport e i suoi principi:

- Il fair play

Conoscenza e pratica delle attività sportive:

- Giochi di squadra e individuali calcio, pallavolo, ginnastica artistica, basket, calcio a 5, ping pong, danza, nuoto, beach volley formula 1)
- Sport e disabilità (SkyMano)
- La corsa di resistenza

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

FIRMA DEL DOCENTE

FIRMA DEI RAPPRESENTANTI DI CLASSE