

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe **SECONDA**

Anno Scolastico **2025.26**

Il Corpo e la sua funzionalità:

- L'apparato scheletrico
- La colonna vertebrale
- Le articolazioni
- Traumi e alterazioni dell'apparato articolare.
- Organizzazione del sistema muscolare
- I muscoli scheletrici
- Traumi alterazioni e malattie del sistema muscolare

Capacità e abilità coordinative:

- L'apprendimento motorio
- Differenza tra abilità e capacità motoria
- La capacità di ritmo e di equilibrio

Lo Sport e i suoi principi:

- Il fair play
- Lo sport come valore etico

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 (Sitting Volley, SkyMano)
- La corsa di resistenza

Salute e Benessere:

- L'attività fisica finalizzata al Fitness ed al Benessere
- Lo sport agonistico
- Benefici della pratica sportiva
- La ginnastica dolce

FIRMA DEL DOCENTE

FIRMA DEI RAPPRESENTANTI DI CLASSE