

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe **QUINTA**
Anno Scolastico **2025.26**

Il Corpo e la sua funzionalità:

- L'apparato scheletrico
- La colonna vertebrale
- Le articolazioni
- Paramorfismi e dismorfismi dell'apparato scheletrico
- Organizzazione del sistema muscolare
- I muscoli scheletrici
- Dalle fonti energetiche all'energia muscolare
- La frequenza cardiaca

L'Allenamento sportivo:

- Principi dell'allenamento
- Supercompensazione e recupero

Lo Sport e i suoi principi:

- Il fair play
- L'inclusione

Conoscenza e pratica delle attività sportive:

- Le fasi dell'allenamento (riscaldamento, fase centrale, defaticamento)
- Il recupero e la sindrome da sovrallenamento
- Giochi di squadra ed individuali (pallavolo, tennis, badminton, calcio, box, danza, formula 1, hockey, palla prigioniera, floball, ping pong, calcio balilla)
- Sport e disabilità (Sitting Volley, SkyMano)
- La corsa - la resistenza –

Salute e Benessere:

- L'attività fisica finalizzata al Fitness ed al Benessere
- Lo sport agonistico
- Benefici della pratica sportiva
- Esercizi di muscolazione
- Gli alimenti nutrienti
- Dieta sana ed equilibrata
- Incontro con tema “cenni di primo soccorso” con esperto

FIRMA DEL DOCENTE

FIRMA DEI RAPPRESENTANTI DI CLASSE