

# PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

5AET:2023-2024

**IL CORPO E LE SUE FUNZIONALITA':** muscoli e movimento.

**CAPACITA' E ABILITA' COORDINATIVE:** -apprendimento e controllo motorio;

-combinare i movimenti, differenziazione, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, equilibrio;

-abilità motorie.

**CAPACITA' CONDIZIONALI E ALLENAMENTO:**

-forza;

-velocità;

-resistenza;

-mobilità articolare.

**GIOCO SPORT: individuali e/o di squadra:** atletica leggera, tennis tavolo, basket, pallamano, pallavolo, badminton, calcetto a cinque, hockey, baseball, nuoto e pallanuoto.

-regolamento, aspetti tecnico-tattici, il fair-play, arbitraggio.

**SALUTE E BENESSERE:**-la salute dinamica;

-scegliere l'attività adatta;

-la postura della salute.

**SICUREZZA E PREVENZIONE:**-B.L.S-D:la RCP precoce e la defibrilazione.