



PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIV4 AMM

MODULI E UNITÀ DI APPRENDIMENTO ⁵	
TITOLO	CONTENUTI DIDATTICI ⁶
Il concetto di igiene	Le malattie trasmissibili e le malattie non trasmissibili
Apparato respiratorio.	I polmoni e la respirazione
Il sistema nervoso	La cellula nervosa. Il sistema nervoso centrale. Il sistema nervoso periferico. Il sistema nervoso autonomo
Le qualità' motorie	Definizione e classificazione delle qualità motorie
L'efficienza fisica e l'allenamento sportivo	La preparazione fisica. La periodizzazione dell'allenamento. Il riscaldamento. L'allenamento. Il defaticamento.
Salute e benessere	L'alimentazione, principi nutritivi e disturbi alimentari
Salute e benessere	Concetto di salute, norme di sicurezza in palestra e nella scuola, i danni del fumo e dell'alcool, le droghe, le malattie a trasmissione sessuale.
Dal gioco allo sport	I principi base dello sport.
Sport e fair play	Sport di squadra: Posizione dei giocatori e ruoli. I fondamentali individuali.
Corpo libero con attrezzi	Mobilità articolare • Forza • Resistenza • Velocità • Coordinazione, agilità • Preacrobatica •
Atletica Leggera	La resistenza – salto in alto – la velocità – il getto del peso- lancio del disco
Esercizi di ginnastica	Esercizi vari di allenamento dei diversi gruppi muscolari