

## Programma Scienze Motorie e Sportive

### Primo anno

#### - Salute e benessere

Il concetto di salute

L'educazione alla salute

Rischi della sedentarietà

Movimento come prevenzione

La scelta dell'attività

Il movimento della salute

La schiena e l'importanza della postura

Paramorfismi e dismorfismi

L'analisi della postura

#### - Sicurezza e prevenzione

Vita quotidiana e sicurezza

Sicuri In montagna

#### - Il corpo e la sua funzionalità

La funzione dello scheletro, la morfologia delle ossa

Scheletro assile e appendicolare

Le articolazioni

L'organizzazione del sistema muscolare

Il muscolo scheletrico

Le fibre muscolari

La graduazione della forza

#### - Sport, regole e fair play:

Che cos'è il fair play

Vivere lo sport

#### - Sport di squadra (regole di gioco, fondamentali individuali e di squadre):

Pallavolo, Calcio, Ultimate

#### - Attività in ambiente naturale:

Orienteering, trekking, mountain bike

## Programma Scienze Motorie e Sportive

### Secondo anno

- Salute e benessere

Una sana alimentazione

Le dipendenze: conoscere per prevenire

l'uso, l'abuso, la dipendenza

Il tabacco

- Sicurezza e prevenzione

Sicurezza a scuola

In palestra e in piscina

- Il corpo e la sua funzionalità

Apparato cardio circolatorio

Apparato respiratorio

Sistema nervoso

- La coordinazione:

Le capacità motorie

Le capacità coordinative

La capacità di combinare i movimenti

La capacità di differenziazione

La capacità di orientamento

La capacità di ritmo

La capacità di reazione

La capacità di trasformazione

La capacità di equilibrio

La abilità motorie

- Sport individuali:

Atletica leggera, Badminton

- Sport di squadra

Pallacanestro, pallavolo, calcio5

- Attività in ambiente naturale:

Orienteering, trekking

Programma Scienze Motorie e Sportive

Terzo anno

- Salute e benessere

Le dipendenze

Conoscere per prevenire  
L'alcol

- Sicurezza e prevenzione  
Sicurezza in montagna  
Sicurezza in acqua  
Il primo soccorso

- Il corpo e la sua funzionalità  
l'energetica muscolare  
Il meccanismo di produzione energetica  
Le vie di produzione ATP  
Economia dei diversi sistemi energetici

- Le capacità condizionali e allenamento  
Allenamento sportivo  
La forza  
La velocità  
La resistenza  
La flessibilità

- Sport individuali:  
Atletica leggera  
Badminton

- Sport di squadra  
Pallacanestro, pallavolo, calcio5, il rugby

- Attività in ambiente naturale:  
Orienteering, trekking

## Programma Scienze Motorie e Sportive

### Quarto anno

- Salute e benessere  
La respirazione  
Il rilassamento  
Il metodo Pilates  
La rieducazione posturale

- Le dipendenze: conoscere per prevenire  
Le droghe e i loro effetti  
Le dipendenze comportamentali

- Il corpo e la sua funzionalità  
Muscoli e movimento:  
I muscoli della fascia addominale  
I muscoli del dorso  
I muscoli dell'arto superiore  
I muscoli degli arti inferiori

- Capacità e abilità espressive  
La comunicazione  
La comunicazione sociale  
Il comportamento comunicativo

- Sport individuali:  
Atletica leggera  
Badminton

- Sport di squadra  
Pallacanestro, pallavolo, calcio5, il rugby

-Attività in ambiente naturale:  
Orienteering, trekking

## Programma Scienze Motorie e Sportive

### Quinto anno

- Salute e benessere  
L'importanza del sonno  
Il doping

- Il corpo e la sua funzionalità  
Sistema endocrino  
Le catene cinetiche  
Apprendimento e controllo motorio

- Sicurezza e prevenzione

Come si presta il Primo soccorso

Le emergenze e le urgenze

Come trattare i traumi più comuni

- Sport individuali:

Atletica leggera

Badminton

- Sport di squadra

Pallacanestro, pallavolo, calcio5, il rugby

- Attività in ambiente naturale:

Orienteering, trekking

- Storia dello sport

Le olimpiadi, olimpiadi invernali e paralimpiadi

*Testi di riferimento:*

*- Educare al movimento, allenamento, salute e benessere -DEA scuola*

*- Educare al movimento, gli sport - DEA scuola*