

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

LICEO SCIENTIFICO

CLASSE V

Approfondimenti sui prerequisiti strutturali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare) e funzionali (schema corporeo, equilibrio, coordinazione, lateralità, percezione spazio-temporale, ritmo, controllo della respirazione, capacità di rilassamento).

Allenamento e funzione delle capacità coordinative e condizionali.

Approfondimenti sugli apparati cardio-circolatorio, respiratorio, osteo-articolare e muscolare e sul sistema nervoso.

Conoscere i nomi, la posizione e la funzione di ossa, articolazioni e muscoli studiati.

La malattia ipocinetica. Gli effetti benefici del movimento sui vari apparati.

Approfondimento sui traumi e gli infortuni legati alla pratica sportiva.

Storia dello sport nel 900', le Olimpiadi, il ruolo sociale dello sport.