

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

LICEO ARTISTICO INDIRIZZO GRAFICA

CLASSE V

- 1- Approfondimenti sui prerequisiti strutturali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare e funzionale)
- 2- Schema corporeo;
- 3- Equilibrio;
- 4- Coordinazione;
- 5- Lateralità;
- 6- Percezione spazio temporale;
- 7- Ritmo;
- 8- Controllo della respirazione;
- 9- Capacità di rilassamento;
- 10- Approfondimenti sull'apparato cardio circolatorio, respiratorio, osteo – articolari e muscolare e sul sistema nervoso;
- 11- Conoscere i nomi e la funzione delle ossa, articolazioni e muscoli studiati;
- 12- Gli effetti e i benefici del movimento sui vari apparati,
- 13- Approfondimenti sui traumi e gli infortuni legati alla pratica sportiva;
- 14- Storia dello sport nel '900.
- 15- Le olimpiadi ;
- 16- Il ruolo sociale dello sport.