

PROGRAMMA: Scienze Motorie

Classe IV AFM

1. OBIETTIVI DIDATTICI E COMPETENZE

A. Potenziamento delle Capacità Condizionali

Modulo 1: La RESISTENZA

Modulo 2: La FORZA

Modulo 3: La VELOCITA'

Modulo 4: La MOBILITA' ARTICOLARE

B. Sviluppo delle Capacità Coordinative

Modulo 1: La COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE

Modulo 2: La COORDINAZIONE OCULO-MUSCOLARE

Modulo 3: L'EQUILIBRIO

Modulo 4: Il TEMPISMO

C. Conoscenza e Pratica delle Attività Sportive

Modulo 1: GIOCHI DI SQUADRA

Modulo 2: DISCIPLINE SPORTIVE INDIVIDUALI

D. Benessere e Sicurezza: Educazione alla Salute

Modulo 1: NORME DI IGIENE

Modulo 2: ANATOMIA E FISIOLOGIA

Modulo 3: TRAUMATOLOGIA E PRIMO SOCCORSO

Modulo 4: ETICA E SPORT: PROBLEMATICHE GIOVANILI

Modulo 5: PRATICA DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE