

# **PROGRAMMA: Scienze Motorie**

## **Classe V**

### **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