

ISTITUTO PARITARIO "SANDRO PERTINI"

NOCERA INFERIORE

ISTRUZIONE TECNICA SETTORE "TECNOLOGICO"

INDIRIZZO : "COSTRUZIONE AMBIENTE E TERRITORIO"

PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5 sez. B

1. Il corpo umano

- Anatomia del corpo umano
- Biochimica del movimento
- il sistema muscolare
- Il sistema nervoso
- Componenti passive e funzionali

2. Educazione alimentare

- Alimentazione sana
- Le fonti energetiche
- I disturbi alimentari
- Sedentarietà ed obesità
- L'alimentazione dello sportivo

3. Il corpo che comunica

- Il linguaggio del corpo
- Lo sviluppo psicomotorio
- Cooperative learning

4. Le regole del gioco

- Le regole della pallavolo
- Le regole del calcio a cinque
- Le regole della pallacanestro
- I principali giochi di squadra

5. Le basi del movimento

- Le capacità motorie
- Gli schemi motori di base
- Riscaldamento e allenamento
- Lo Stretching