

**ISTITUTO PARITARIO "S.PERTINI"**

**NOCERA INFERIORE (SA)**

**P R O G R A M M A di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe II CAT - Sezione A**

**Obiettivi didattici generali perseguiti:**

- 1) La Psicomotricità e lo schema corporeo;
  - ° la mente e il corpo, un binomio indissolubile;
  - ° la psicomotricità e la personalità
  - ° lo schema corporeo;
  
- 2) Il Linguaggio del Corpo;
  - ° le basi della comunicazione;
  - ° l'espressione corporea e la comunicazione;
  - ° la comunicazione delle parti del corpo;
  - ° la comunicazione spaziale;
  
- 3) Le Capacità Motorie;
  - ° le capacità condizionali;
  - ° le capacità coordinative;
  - ° forza, resistenza, velocità, mobilità, equilibrio;
  
- 4) Lo Sviluppo dello Scheletro;
  
- 5) Il Carico Fisico;

- il concetto di stimolo;
- il concetto di carico;
- i principi del carico e della performance;
- i mezzi e i metodi;
- il sistema di esercizi