



**PROGRAMMA: Scienze Motorie**

**Classe V Sez. A**

**A.S. 2022-2023**

**Docente: *Prof.ssa Alessandra Corvo***

**Modulo 1: Percezione di sé e definizione delle capacità motorie ed espressive**

- Cenni di anatomia e fisiologia
- Tipologia dei diversi apparati del nostro corpo
- Capacità motorie
- Schemi motori di base
- Test per misurare le capacità
- Traumatologia
- Attività a carico naturale e di resistenza
- Paramorfismi e dismorfismi
- APA: definizione e storia
- Tipi di coordinazione
- Equilibrio e percezione temporale
- Cenni di Biomeccanica
- Apprendimento motorio
- Classificazione delle disabilità



## **Modulo 2: Lo sport e le principali regole da adottare**

- Attività sportive individuali
- Attività sportive di squadra
- Principali regole e fondamenti
- Significato del fair play nei vari sport
- Olimpiadi e Paralimpiadi: definizione e storia

## **Modulo 3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

- Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola, e negli spazi aperti
- Educazione alimentare
- Sport e salute
- Concetti generali di sicurezza e primo soccorso

## **Modulo 4: Lo sport e la sua relazione con l'ambiente naturale**

- Sport praticati in ambienti naturali
- Storia dei vari sport praticati in ambiente naturale
- Orienteering: definizione e storia
- Sport e natura: terminologia