

LICEO ARTISTICO "CIARDO-PELLEGRINO"

Scienze Motorie e Sportive

PROGRAMMA

CLASSE QUINTA

MODULO 1	Esercitare la pratica sportiva e motoria come corretto stile di vita, per il raggiungimento del benessere psico-fisico e sociale
Prima Unità	-Esercizi con stimoli variati nello spazio e nel tempo -Esercizi di equilibrio statico e dinamico -Attività di coordinazione e destrezza -Attività di atletica (correre, saltare, lanciare)
Seconda Unità	Studio ed allenamento dei fondamentali degli sport praticati a scuola, i regolamenti, l'arbitraggio della Pallavolo
Terza Unità	Studio ed allenamento dei fondamentali degli sport praticati a scuola, i regolamenti, l'arbitraggio della Palla Tamburello
Quarta Unità	Studio ed allenamento dei fondamentali degli sport praticati a scuola, i regolamenti, l'arbitraggio del Badminton
Quinta Unità	Studio ed allenamento dei fondamentali degli sport praticati a scuola, i regolamenti, l'arbitraggio del Tennis-tavolo
Sesta Unità	Studio ed allenamento dei fondamentali degli sport praticati a scuola, i regolamenti, l'arbitraggio del Calcio a 5
	Studio ed allenamento dei fondamentali degli sport praticati a scuola, i regolamenti, l'arbitraggio della Pallamano
Modulo 2	Il corpo umano
Prima Unità	Anatomia e fisiologia: -apparato scheletrico -apparato articolare -apparato muscolare -apparato cardiocircolatorio , parametri -apparato respiratorio , parametri

Seconda Unità	I meccanismi energetici
MODULO 3	Vivere positivamente il proprio corpo e gestire l'espressività corporea quale manifestazione dell'identità personale, culturale e sociale
Prima Unità	Ideazione, progettazione e realizzazione di attività motorie finalizzate.
Seconda Unità	Ideazione di coreografie proprie su base musicale
Modulo 3	Competenze sociali e civiche
	<p>Informazioni sul Primo Soccorso</p> <ul style="list-style-type: none"> Traumi, riconoscerli e sapere come agire Nozioni sul massaggio cardiaco e la Respirazione artificiale Manovra di Heimlich