

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe **SECONDA**

Anno Scolastico **2023.24**

Il Corpo e la sua funzionalità:

- Organizzazione del sistema scheletrico
- Le articolazioni
- La colonna vertebrale
- Organizzazione del sistema muscolare
- I muscoli scheletrici

Capacità e abilità coordinative:

- L'apprendimento motorio
- Differenza tra abilità e capacità motoria
- La capacità di ritmo e di equilibrio

Lo Sport e i suoi principi:

- Il fair play
- Lo sport come valore etico
- La competizione come confronto

Conoscenza e pratica delle attività sportive:

- Giochi di squadra e individuali (atletica, basket, pallavolo)
- La corsa campestre
- Le discipline Olimpiche

Salute e Benessere:

- L'attività fisica finalizzata al Fitness ed al Benessere
- Lo sport agonistico
- Benefici della pratica sportiva
- La ginnastica dolce