

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 5 AMM

MODULI E UNITÀ DI APPRENDIMENTO ⁵		
TITOLO	CONTENUTI DIDATTICI ⁶	TEMPI
Il concetto di igiene	Le malattie trasmissibili e le malattie non trasmissibili	SETTEMBRE
Rivisitazione organi e apparati corpo umano	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1.1 Effetti del movimento sugli apparati scheletrico e articolari 2. 1.2 Effetti del movimento sugli apparati cardio-circolatorio e respiratorio 3. 1.3 Effetti del movimento sul sistema nervoso 4. 1.4 Effetti del movimento sul sistema muscolare 	OTTOBRE NOVEMBRE
Effetti del movimento sugli apparati e i sistemi		
Alimentazione e sport	I principi nutritivi : Proteine, lipidi, carboidrati, vitamine, minerali, acqua	DICEMBRE
Alimentazione	La corretta alimentazione. Le piramidi alimentari. Metabolismo. Alimentazione e sport. Gli integratori alimentari e lo sport. I disturbi alimentari.	GENNAIO - FEBBRAIO
Il primo soccorso	Come sostenere o ripristinare le funzioni vitali. Nozioni di primo soccorso.	MARZO
La Pallavolo	Posizione dei giocatori e ruoli. I fondamentali individuali.	Tutto l'anno scolastico a periodi alterni
Il Corpo libero con attrezzi	Mobilità articolare • Forza • Resistenza • Velocità • Coordinazione, agilità • Preacrobatica •	Tutto l'anno scolastico
Esercizi di ginnastica	Esercizi vari di allenamento dei diversi gruppi muscolari	Tutto l'anno
Atletica Leggera	1.1 La resistenza 1.2 La velocità	Tutto l'anno