

PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2022/2023
CLASSE 5^ SALA E VENDITA

- Regole di convivenza civile: autocontrollo e rispetto delle regole;
- Esercitazioni per il miglioramento della resistenza aerobica: Corsa ritmo costante e con variazioni di ritmo
- Esercizi di mobilità e di scioltezza articolare;
- Esercizi per il miglioramento della velocità;
- Esercizi di potenziamento muscolare senza l'ausilio di attrezzi;
- Esercizi di preatletismo generale;
- Esercizi miglioramento coordinazione motoria;
- Giochi di squadra: preatletica specifica e giochi addestrativi calcio, pallavolo;
- Educazione alla salute;
- Nozioni sull'apparato locomotore;
- Agenda 2030 e nutrizione, obesità e misure antropometriche;
- Nozioni sull'apparato respiratorio
- I danni del fumo sull'organismo e sull'ambiente – Agenda 2030;
- Uso di Applicazioni nella pratica sportiva.
- Il Trekking;