

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Fisiologia dello sport e aspetti tecnici della disciplina

- **Apparato scheletrico**

- *I tessuti dell'apparato scheletrico*
- *le funzioni dello scheletro*
- *classificazione ossa*
- *nomenclatura anatomica*
- *la colonna vertebrale*
- *paramorfismi e dimorfismi*

- **Apparato articolare**

- *I tessuti dell'apparato articolare*
- *Classificazione articolazioni*
- *Articolazioni mobili e strutture anatomiche*
- *Paramorfismi e dimorfismi*

- **Traumatologia e primo soccorso**

- *Distorsione, lussazione, frattura*
- *Tecnica RICE*

Attività motoria

- **“Potenziamento fisiologico”**
 - 1 *Corsa e variazioni della corsa*
 - 2 *Variazioni ritmo*
- **“Sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali” con l'utilizzo di un piccolo attrezzo: la fune**
 - 1 *Capacità di accoppiamento e combinazione*
 - 2 *Capacità di ritmo*
 - 3 *Successione di movimenti con la fune in ordine crescente di difficoltà*
- **“Giochi sportivi”**
 - 1 *Basket: fondamentali individuali (palleggio, arresto, passaggio, tiro e terzo tempo); regole di gioco*
 - 2 *Pallavolo: gioco e regolamento*

Libro di testo: Fiorini - Coretti – Bocchi, “In movimento”, Marietti scuola

Educazione civica

- **"Educare al corretto conferimento dei rifiuti"**
 - 1 *I materiali e il corretto conferimento dei rifiuti*
 - 2 *Isola ecologica e rifiuti speciali*
 - 3 *Smaltimento dei rifiuti tossici e nucleari*
 - 4 *Inquinamento del suolo dovuto all'errato conferimento dei rifiuti*
 - 5 *L'inquinamento dei mari*