

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
E DI EDUCAZIONE CIVICA**

Anno scolastico 2021/2022

Classe 5^a F

PARTE PRATICA

- Coordinazione neuromuscolare generale, semplice, complessa e combinata sia segmentaria che intersegmentaria.
- Tonicità e potenziamento muscolare isotonico e isometrico per ampi distretti.
- Mobilità articolare generale e flessibilità antero-posteriore e laterale del rachide.
- Pratica sportiva: attività motorie individuali, a coppie e in gruppo in ambiente esterno.

PARTE TEORICA

- Modulo didattico di Educazione civica afferente alle Scienze motorie: la tutela della salute, i criteri della corretta alimentazione, il benessere psico-fisico e ambientale nella pratica sportiva sia amatoriale che agonistica.
- Esposizione orale di un argomento di fenomenologia sportiva ed extra-sportiva di libera scelta, analisi sociologica e psico-sociale del tema trattato.

Il Docente

Gli Studenti