



## **PROGRAMMA di \_\_SCIENZE MOTORIE**

Classe 2<sup>E</sup> afm

Docente Rosanna Guerra

### **Contenuti**

#### **Attività a basso impatto aerobico:**

-walking e brevi corse

**Salute e benessere:** alimentazione, l'importanza del movimento per uno stile di vita sano

**Salute dinamica :** il ruolo del cervello in situazioni di stress, come sopportare e far fronte a situazioni di disagio, il ruolo della musica nella nostra vita e nelle attività sportive e di espressione corporea

**Miglioramento della mobilità articolare:** esercizi di stretching statico e attivo.  
L'importanza dello stretching all'interno dell'attività motoria e sportiva

#### **Letture tratte dal libro " Le regole e lo sport" di Boniolo:**

L'importanza delle regole nello sport e nella convivenza civile

### **Il movimento**

Sistema scheletrico; movimenti volontari, automatici e riflessi

Capacità coordinative e condizionali

**Racconti di sport :** le poesie e le canzoni che parlano di sport

**Bebe Vio**

**Giochi d'infanzia:** giochi praticati durante l'infanzia a confronto con giochi praticati dai propri genitori

Analisi delle capacità condizionali e coordinative coinvolte nei giochi scelti

## **EDUCAZIONE CIVICA**

Educazione alimentare : la classificazione dei nutrienti

L'importanza della sana alimentazione

Cibo e salute ( piramide alimentare)

Brescia, \_\_\_\_\_

L'insegnante

.....

Gli studenti

.....

.....

.....