



PROGRAMMA di __SCIENZE MOTORIE

Classe 1[^]E 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 stradale : il ruolo del pedone, del ciclista e del motociclista

Regole della strada e loro applicazione

I cartelli stradali

La segnaletica orizzontale

Brescia, _____

L'insegnante

.....

Gli studenti

.....

.....

.....