

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Anno Scolastico 2025/2026

Classe 5 C

Il programma di questo anno scolastico ha avuto uno svolgimento che è stato indirizzato alla ricerca di un sufficiente livello di autonomia nella gestione della motricità individuale e di gruppo.

Le capacità condizionali e le capacità coordinative sono state sviluppate con esercitazioni a carico naturale e con attività sportive quali, Pallavolo, Calcio a cinque, Basket, Ping Pong, per educare e motivare gli studenti al movimento e all'autocontrollo.

Il gioco di per sé propone sempre situazioni varie in modo da migliorare la coordinazione, la destrezza, gli elementi tecnici, inoltre facilita la comunicazione con gli altri, il controllo dei propri stati emotivi in ogni situazione e fa acquisire capacità di riflessione e di concentrazione.

Sono stati inoltre trattati argomenti teorici : il sangue ,il cuore ,la circolazione sanguigna ,Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico gli organi della respirazione, la respirazione,, la respirazione durante l'esercizio,

Come si presta il primo soccorso , come trattare i traumi più comuni (le contusioni , le ferite, le emorragie)

L'emorragia nasale, la contrattura, lo strappo, le tendinopatie, la distorsione, la lussazione, la frattura, la lipotimia, l'arresto cardiaco, lo shock, il trauma cranico, il soffocamento, ipertermia, ipotermia. Storia delle olimpiadi moderne, inclusione (ed. civica), Giochi paralimpici (ed. civica),

Le olimpiadi oggi (ed. civica)

Gli alunni

L'insegnante