

Programmazione disciplinare di Scienze Motorie, quinto anno

- Completamento dello sviluppo della capacità aerobica di quella anaerobica.
- Consolidamento delle capacità coordinative.
- Consolidamento delle capacità motorie
- Conoscenza e pratica delle specialità sportive codificate e non (individuali e di squadra).
- Atletica leggera: consolidamento della tecnica della corsa veloce e della corsa di resistenza
- Lavori di atletismo e preatletismo
- Miglioramento della fitness cardiorespiratoria
- Capacità di arbitraggio degli sport praticati.
- Eventuali attività in ambiente naturale, che diano spazio ad attività espressive.
- Ideazione e progettazione di attività finalizzate.
- Attività a carico naturale o con lieve sovraccarico; in opposizione e resistenza; in forma globale; individuali e a gruppi con piccoli e grandi attrezzi.
- Avviamento ad altre attività sportive presentate da Federazioni o Associazioni Sportive esterne (eventuale).
- Nozioni di pronto soccorso; conoscenze essenziali delle norme di igiene e prevenzione degli infortuni sportivi; il doping; teoria dell'allenamento, qualità motorie coordinative e condizionali.
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione: vantaggi e benefici dell'attività fisica all'aperto e dell'attività fisica in generale

- Effetti dell'attività fisica sul sistema immunitario, con particolare riferimento all'attività fisica in ambiente naturale e all'aperto
- Effetti della sedentarietà
- Anatomia fisiologia dell'apparato cardiovascolare e muscolo scheletrico
- Adattamenti fisiologici e anatomici dell'apparato cardiovascolare e muscoloscheletrico all'esercizio fisico
- Elementi di nutrizione umana ed educazione alimentare
- Etica dello sport
- Fair play
- Sport e disabilità
- Comunicazione ed espressività corporea