



COMPLESSO SCOLASTICO INTERNAZIONALE

# GIOVANNI PAOLO II

*Programma Annuale*

**ISTITUTO:** Liceo Scientifico Sportivo

**CLASSE:** V A

**MATERIA:** Scienze Motorie

| Modulo n° 1  | Contenuti Cognitivi  |
|--|--|
| <p>Anatomia Umana.</p> <p>Consolidare ed approfondire la corretta attività in palestra e i principi fondamentali della ginnastica preventiva e correttiva.</p> | <p><b>Ottobre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ripasso e consolidamento delle conoscenze dell'apparato locomotore (Osseo - articolare - muscolare);</li><li>● Apparato cardiocircolatorio.</li></ul> <p><b>Novembre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Apparato respiratorio;</li><li>● Sistema endocrino;</li><li>● Sistema nervoso.</li></ul> <p><b>Dicembre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● La postura corretta con analisi della corretta postura;</li><li>● Le cause specifiche del mal di schiena;</li><li>● Conoscenza strutturale della colonna vertebrale (curve fisiologiche, paramorfismi e dismorfismi);</li><li>● La rieducazione posturale;</li><li>● Lo Stretching;</li><li>● Saper assumere posture e comportamenti adeguati;</li><li>● Conoscenza e metodi di miglioramento delle qualità fisiche.</li></ul> |

| Modulo n° 2   | Contenuti Cognitivi  |
|---|--|
| <p>Salute benessere e prevenzione: acquisire le prime cognizioni di igiene generale e sportiva, sviluppare le basi di una alimentazione sana.</p> <p>Traumatologia sportiva</p> | <p><b>Gennaio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Acquisire le prime cognizioni di igiene generale e sportiva e le basi di una alimentazione sana;</li> <li>● La vita quotidiana e la sicurezza dello sportivo;</li> <li>● Primo soccorso (BLSD);</li> <li>● Le emergenze e le urgenze.</li> </ul> <p><b>Febbraio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La prevenzione attiva e passiva;</li> <li>● Trattamento dei traumi più comuni;</li> <li>● Traumatologia sportiva (cause e recupero infortunio).</li> </ul> |

| Modulo n° 3  | Contenuti Cognitivi  |
|--|--|
| <p>Storia dello Sport - dai Giochi olimpici antichi ai giorni nostri</p> | <p><b>Marzo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dal medioevo ai giorni nostri</li> <li>● La storia dei Giochi olimpici antichi e delle Olimpiadi moderne</li> <li>● La nascita delle Paralimpiadi e il suo sviluppo.</li> </ul> <p><b>Aprile:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lo sport come mezzo di inclusione sociale (Baskin, Torball e Sitting volley);</li> <li>● Dallo strumento monofunzione allo smartphone multiuso;</li> <li>● Il rapporto tra sport e tecnologia.</li> </ul> <p><b>Maggio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ripasso generale del programma.</li> </ul> |