

Programma di Scienze Motorie

Classe 5F

Anno scolastico 2020/21

- Assi e Piani del corpo
- Lo Scheletro
- Rischi e Pericoli delle dipendenze
- Il Doping: Le sostanze proibite in tutte le competizioni, quelle proibite in alcune competizioni, le sostanze non soggette a restrizioni.
- Sicurezza e prevenzione: a scuola, a casa, in palestra/piscina
- Sicurezza e prevenzione: al mare e in montagna.
- Educazione alla salute
- Educazione al movimento: camminata, corsa, cyclette
- La ginnastica dolce
- La Postura: Paramorfismi e Dismorfismi
- L'allenamento sportivo: definizione e concetto.
- Capacità condizionali e coordinative
- I principi e le fasi dell'allenamento.
- Mezzi e momenti dell'allenamento
- Attività in ambiente naturale: Orienteering, Cicloturismo, Trekking.
- Il Fair play
- Donne sport: Tra discriminazione culturali e normative
- Giochi di squadra: La Pallavolo, i fondamentali.
- Giochi di squadra: La Pallavolo, regole e tecniche i gioco
- Giochi di squadra: Il Calcio, i fondamentali.
- Giochi di squadra: Il Calcio, regole e tecniche di gioco
- I personaggi dello sport: Carl Lewis, Diego Armando Maradona, Marco Pantani, Jesse Owens, Jury Chechi, Nadia Comaneci, Valentina Vezzali, Bebe Vio.

Attività Pratica: esercitazioni in forma individuale

- Miglioramento funzione cardio- respiratoria e sviluppo della resistenza aerobica
- Mobilizzazione articolare
- Coordinazione dinamica generale
- Esercitazioni di potenziamento della condizione fisico - motoria generale.

Il docente

Gli alunni

Prof.ssa Caterina Nazziconi

