



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2020/2021
CLASSE:	5BS
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE:	MARTINI ELENA
TESTO IN USO:	Zocca Edo, Sbragi Antonella, COMPETENZE MOTORIE, ed. D'Anna

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Presupposti anatomici e fisiologici del corpo umano

- *La terminologia in ambito motorio*
- *L'apparato locomotore*
 - lo scheletro
 - le articolazioni
 - i muscoli dei vari distretti corporei
- *I diversi tipi di lavoro muscolare*
- *Il cuore d'atleta*

La salute come mezzo per il benessere

- *Muoversi per stare in forma*
 - il concetto di salute
 - cos'è l'attività fisica e le sue definizioni
 - quanta e quale attività fisica svolgere
 - l'attività fisica nelle varie fasce d'età (bambini e adolescenti, adulti, anziani)
 - effetti dell'attività motoria sugli organi e apparati corporei
 - indicatori dell'attività fisica
 - esempi di attività fisiche
- *Il benessere*
 - cosa si intende per benessere
 - il concetto di benessere
 - i pilastri del benessere
 - camminata e corsa: due semplici modi per stare bene
- *Difendere la nostra salute: le dipendenze*
 - che cos'è una dipendenza
 - fattori che creano dipendenza ed effetti sul corpo umano
 - l'alcol
 - il fumo
 - le droghe

Lo sport come esperienza di inclusività

- concetto di *inclusione*
- menomazione - disabilità - handicap
- che cos'è la disabilità
- le diverse *tipologie* di disabilità
- la disabilità e lo sport
- il *CIP* e *Special Olympics*
- i *Giochi Paralimpici*



I giochi Olimpici

- la nascita dei giochi antichi
- la rinascita dei Giochi Olimpici
- il concetto di olimpismo
- i simboli olimpici
- il CIO
- interferenze con la storia
- le Olimpiadi estive e invernali
- le discipline olimpiche

Donne e Sport

- la donna sportiva nella storia
- la situazione attuale
- lo sport femminile e i media
- le donne ai vertici dello sport
- alcuni esempi di discriminazione nello sport femminile

Le attività motorie in ambiente naturale (teoria in aula e su piattaforma Google Meet)

- il contatto con la natura
- i benefici fisici e psichici
- gli strumenti da portare con sé
- l'orienteeering
- il trekking
- l'escursionismo in bicicletta
- l'arrampicata
- il kayak
- lo sci alpino
- lo sci di fondo
- lo snowboard

Cenni di traumatologia sportiva

- significato di *postura*, di *paramorfismi* e *dismorfismi*
- i principali *traumi sportivi*
 - a carico dell'apparato locomotore
 - a carico dell'apparato cardiocircolatorio

Attività pratica (associato all'ultimo modulo svolto)

- Attività aerobica *in ambiente naturale*, nel rispetto delle vigenti norme di distanziamento e con l'utilizzo dei dispositivi di sicurezza individuali.
- Esercizi individuali di ricondizionamento motorio e di potenziamento generale a circuito con piccoli attrezzi e/o attrezzi di fortuna.

Visione di films a carattere sportivo inerenti agli argomenti svolti e discussione dei temi trattati con riflessioni personali

Il Docente

Elena Martini

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)