



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2020/2021
CLASSE:	5AS
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE:	Maria Gola
TESTO IN USO:	Zocca, Gulisano, Manetti, Marella, Sbragi "Competenze motorie" ed.D'Anna

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Teoria

- Muoversi per stare in forma: il concetto di salute
- La salute dinamica
- Il benessere
 - Anatomia degli apparati osteoarticolare, muscolare, respiratorio e circolatorio con particolari riferimenti ai legami con le scienze motorie (postura, paramorfismi e dismorfismi, catene cinetiche, diaframma e respirazione, cuore d'atleta)
- Le dipendenze: doping
- Alimentazione: (buona alimentazione, dieta dello sportivo, diete e falsi miti, disturbi alimentari)
- Capacità motorie condizionali e coordinative
- Storia dello sport e dei giochi (dall' Antichità ai giorni nostri)
- Storia delle Olimpiadi antiche e moderne
- Paralimpiadi: abbattimento delle barriere (Educazione Civica)
- Donne e Sport
- Il tifo sportivo (atteggiamento, individuale, collante di gruppi sociali, ultrà, Daspo, tifo sano, fairplay)
 - Sport e politiche sociali: (connessioni sport e politica, sport e regimi totalitari, sport e guerre)
- Attività in ambiente naturale e specialità
- Cenni di traumatologia sportiva
- Visione di films e filmati, a carattere sportivo con approfondimenti e discussioni con riflessioni personali

Pratica

- Lavoro individuale di ricondizionamento e potenziamento corporeo generale anche in circuito con piccoli attrezzi e attrezzi di fortuna Attività aerobica in ambiente naturale nel rispetto delle vigenti norme di distanziamento e con l'utilizzo dei dispositivi di sicurezza individuali

Il Docente

Maria Gola

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)