



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2021/22
CLASSE:	5AA
DISCIPLINA:	Scienze motorie e sportive
DOCENTE:	Ongaro Beatrice
TESTO IN USO:	E. Zocca, A. Sbragi – Competenze motorie – ed. G. D’Anna

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Teoria:

Le abilità motorie

- Cosa sono le abilità motorie
- Dagli schemi elementari alle abilità motorie
- Tipologia di abilità
- Iniziare a muoversi nello spazio
- Approfondimento delle seguenti abilità: camminare, correre, saltare, nuotare e di un’attività sportiva correlata (trekking, nuoto sportivo, salto in lungo, salto in alto, staffetta e corsa veloce nell’atletica leggera)

La corretta alimentazione

- *L’educazione alimentare*
 - il concetto di dieta
 - principi di una dieta corretta
 - i principi nutritivi
 - le regole per un’alimentazione corretta
 - il concetto di alimentazione sostenibile
 - alimentazione sostenibile: benefici ambientali, sociali e legati alla salute
 - raccomandazioni della FAO, dieta mediterranea, piramide alimentare e piramide ambientale

Lo sport come abbattimento delle barriere (educazione civica)

- lo sport e i valori del coraggio e della determinazione per superare le difficoltà
- la cultura del rispetto e dell’inclusione attraverso lo sport
- il movimento Special Olympics
- i Giochi Paralimpici: organizzazione ed obiettivi

Attività pratica

- Attività in ambiente naturale
- Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare
- Attività per il miglioramento delle capacità motorie coordinative e condizionali
- Attività sulla velocità e destrezza
- Didattica delle fasi di una seduta di allenamento
- Tecnica e didattica dei principali fondamentali individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi:
 - La pallavolo
 - Il badminton

Il Docente

Beatrice Ongaro

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)