



## PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

<b>ANNO SCOLASTICO:</b>	<b>2021-2022</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>5BS</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>DOCENTE:</b>	<b>ELENA MARTINI</b>
<b>TESTO IN USO:</b>	<b>E. Zocca, A. Sbragi, Competenze Motorie, ed. D'Anna</b>

### PROGRAMMA DETTAGLIATO

#### Presupposti anatomici e fisiologici del corpo umano

- *L'apparato locomotore*
  - lo scheletro
  - le articolazioni
  - i muscoli dei vari distretti corporei

#### 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
  - differenza tra dipendenza fisica e psichica
  - effetti delle dipendenze sull'attività sportiva
  - fattori che creano dipendenza ed effetti sul corpo umano
  - diagnosi e interventi
  - l'alcol
  - il fumo
  - le droghe
  - internet e videogiochi
  - dipendenze alimentari
  - gioco d'azzardo

#### 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*

**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

**Attività pratica**

- Attività aerobica in ambiente naturale
- Sviluppo delle capacità motorie coordinative e condizionali
- Tecnica e didattica dei principali fondamentali individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi:
  - La pallavolo
  - Il badminton
  - La pallacanestro

Il Docente

Elena Martini

---

*(firma autografa sostituita a mezzo stampa)*