



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2021/2022
CLASSE:	5AR
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE:	FACCO VALENTINA
TESTO IN USO:	Zocca Edo, Sbragi Antonella, COMPETENZE MOTORIE, ed. D'Anna

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Presupposti anatomici e fisiologici del corpo umano

- L'apparato locomotore
 - *lo scheletro*
 - *le articolazioni*
 - *i muscoli*
- L'apparato cardiocircolatorio
 - *il sangue*
 - *il cuore e i vasi sanguigni*
 - *circolazione e sport: il cuore d'atleta*

Il movimento consapevole

- I diversi tipi di lavoro muscolare
- Il concetto di schema corporeo
- Le capacità motorie coordinative e condizionali
- La classificazione dei movimenti
- I meccanismi energetici

Salute e benessere

- Muoversi per stare in forma
 - *il concetto di salute ed educazione alla salute*
 - *cos'è l'attività fisica e le sue definizioni*
 - *le conseguenze della sedentarietà*
 - *effetti dell'attività motoria sugli organi e apparati corporei*
 - *l'importanza del rilassamento e del sonno*
- Educazione alimentare
 - *i principi nutritivi*
 - *i caratteri di una corretta alimentazione*
 - *il BMI e il problema dell'obesità*
- Difendere la nostra salute: le dipendenze
 - *che cos'è una dipendenza*
 - *l'alcol*
 - *il fumo*
 - *le droghe*
 - *il fenomeno del doping nello sport*

Sicurezza e traumatologia sportiva

- Cenni di primo soccorso
- Significato di postura, di paramorfismi e dismorfismi
- I principali traumi sportivi a carico dell'apparato locomotore

**Le attività motorie in ambiente naturale**

- Il contatto con la natura verso uno stile di vita sostenibile
- Caratteristiche e benefici delle seguenti attività in ambiente naturale:
 - *nuoto*
 - *ciclismo*
 - *arrampicata*
 - *sci*
 - *plogging*
 - *surf*
 - *golf*
 - *paracadutismo*
 - *snowboard*

Attività sportive

- La storia e il regolamento tecnico dei seguenti sport:
 - *pallavolo*
 - *pallacanestro*
 - *tennis*

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:
 - *pallavolo*
 - *pallacanestro*
 - *tennis*

Visione del film a carattere sportivo “The program” inerente ad alcuni degli argomenti svolti e discussione dei temi trattati con riflessioni personali.

Il Docente

Facco Valentina

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)