



# PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

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

## 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, nuotare e di un’attività sportiva correlata (trekking, nuoto sportivo, 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 e i disturbi dell’alimentazione

#### 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

### 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 e delle basi dell’allenamento corretto
- Tecnica e didattica dei principali fondamentali individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi:
  - La pallavolo
  - Il badminton
  - La pallacanestro

Il Docente

**Beatrice Ongaro**

*(firma autografa sostituita a mezzo stampa)*