

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE/ DISCIPLINE SPORTIVE**

## **ANNO SCOLASTICO 2021/2022 CLASSE: 5° A PROF. MANFRÈ**

*FINALITA' 1 - POTENZIAMENTO FISILOGICO*

### **CONTENUTI (pratica):**

- Attività ed esercizi a carico naturale.
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e non.
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo della respirazione, per il controllo segmentario ed inter-segmentario.

Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.

### **(teoria):**

- Terminologia specifica dell'attività sportiva.
- Capacità motorie, condizionali e coordinative, con maggiore attenzione per le prime.
- Meccanismi energetici e fonti energetiche per l'attività sportiva.

## FINALITA' 2 - RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

### CONTENUTI (pratica):

- Simili ai contenuti sopra indicati proposti con attività ed esercizi maggiormente individualizzati.

### (teoria):

- Sistema Nervoso.

## FINALITA' 3 – CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO

### CONTENUTI (pratica):

- Attività motorie codificate e non codificate.

### (teoria):

- Sviluppo delle capacità interpretative di eventi sportivi.
- Il concetto di Salute e stile di vita.
- Cenni sull'attività sportiva nella disabilità.

## FINALITA' 4 – CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

### CONTENUTI

#### (pratica):



- Attività e situazioni didattiche per la conoscenza e pratica degli elementi di base fondamentali degli sport sottoelencati.

#### (teoria):

- Note e regolamenti sulle discipline sottoelencati.

FINALITA' 5 – INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE

E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

**CONTENUTI (pratica):**

Attività di assistenza per prevenire gli infortuni.

- Primo soccorso
- Alimentazione - Doping

N.B.

In merito l'attività specifica di Discipline Sportive (svolta presso):

Modulo VOLLEY ,

Modulo Tennis e Tennis-tavolo

Modulo RAFTING,

Modulo SCI

contenuti tecnici, regolamentari, organizzativi e di preparazione fisico-atletica.

*IL Docente*

Scienze Motorie e Sportive: MANFRÈ MIRKO