

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 5B A.S 2020/2021

PARTE TEORICA

- Il concetto di salute dinamica
- I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute
- Conoscere il questionario IPAQ
- Il rischio della sedentarietà;il movimento come prevenzione
- Il fitness:I metodi della ginnastica dolce,Il metodo Pilates
- Il controllo della postura
- Sport e disabilità :visione del film “Non ci resta che vincere”
- Il riscaldamento e la flessibilità
- Le capacità organico muscolari
- Le dipendenze:le droghe,l'alcolismo, le ludopatie,
- Il Doping sportivo e le sue problematiche
- Le regole tecnico e tattiche degli sport individuali e di squadra

PARTE PRATICA

- Esercizi di riscaldamento, coordinazione , miglioramento della mobilità articolare e scioltezza muscolare con tecnica di allungamento muscolare.
- Test Salto in Lungo da fermo
- Conoscenza e miglioramento dei fondamentali individuali specifici ed esecuzione nella pratica degli sport specifici: Calcio,Pallavolo,Basket, Tennis, Ultimate
- Esercizi di ginnastica dolce

Il presente programma è stato condiviso con la classe in data 20 maggio 2021

Firma

Simona Maria Granata

Pioltello 20/05/2021