

PROGRAMMA

MATERIA: Scienze Motorie – Ed. Civica

ore settimanali: n.2

CLASSE: 5[^]Ai

ANNO SCOLASTICO: 2020/2021

DOCENTE: prof.ssa D'Auria Anna Maria

Libro di testo: Sport & Co. Corpo e movimento & salute di Fiorini, Bocchi, Chiesa, Coretti. Casa editrice Marietti Scuola

LE QUALITÀ MOTORIE

Capacità coordinative e di equilibrio

Capacità condizionali: Forza, Velocità, Resistenza e Flessibilità

GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA E SPORT D'ACQUA

Pallamano: storia, area di gioco, regole, fondamentali di gioco e ruoli

Pallanuoto: storia, area di gioco, regole, fondamentali di gioco e ruoli

Canottaggio: storia, canoa, campo di regata, tecnica di voga e specialità

Nuoto: Stile libero o crawl, il dorso, la rana e il delfino

La tecnologia al servizio dello sport

GIOCHI SPORTIVI CON RACCHETTA

Badminton: storia, area di gioco, regole e fondamentali

Tennis: storia, area di gioco, regole e fondamentali

I GIOCHI PARALIMPICI

Disabilità fisiche, sensoriali e psichiche

ATLETICA LEGGERA

Storia dell'Atletica e il campo di Atletica

Staffetta 4x100 e 4x400

Salto in lungo, Salto in alto e Salto con l'asta

Lancio del disco, Lancio del giavellotto, Lancio del martello e Getto del peso

ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE

Trekking

L'arrampicata sportiva

Green exercise: attività all'aria aperta (ed. civica)

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Junk food /cibo spazzatura

Come leggere le etichette alimentari

Disturbi alimentari: anoressia nervosa e bulimia nervosa

EDUCAZIONE ALLA SALUTE E PREVENZIONE

Protocollo anti covid-19

Decalogo dei comportamenti in tempi di Covid

Lo sport al tempo del covid

Dipendenze da fumo, alcool e droghe

Dipendenze comportamentali

Il Doping

La protezione civile nelle Istituzioni (ed. civica)

Il codice comportamentale nel primo soccorso

Elementi di traumatologia e di medicina dello sport

GLI ALUNNI

Alessandra Jorteri

Michela Landona

DOCENTE

Anna Maria D'Amico