

**IIS INVERUNO**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**MATERIA \_SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE\_**

**Classe 5C Grafica e Comunicazione**

**- a.s. \_2019-2020\_**

---

**Testi utilizzati:** “Sullo Sport”\_ conoscenza, padronanza, rispetto del corpo.

Autori: Pier Luigi Del Nista, June Parker, Andrea Tasselli.

Editore G. D’Anna

**Prof.ssa Alessandra Sesia**

---

**1) CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI e COORDINATIVE**

**1.1 Attività pratiche**

- Corsa continuata e a variazione di velocità.
- Capovolte con e senza pedana elastica
- Percorsi e circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi.
- Salto della funicella e della corda (entrate e uscite-attività in coppie e a piccoli gruppi)
- Grandi giochi non codificati.
- Esercizi di potenziamento a carico naturale e con piccoli attrezzi
- Esercizi di stretching.
- Uso dell’agilityladder

**1.2 Argomenti teorici:**

- Apparato scheletrico ed effetti del movimento su di essi

**2) GIOCO SPORT e SPORT**

**2.1 Attività pratiche**

- Grandi giochi e giochi tradizionali: pallaguerra, pallabaseball, dodgeball
- Basket regole di base. Attività di gioco
- Tchouckball: regole di base. Attività di gioco
- Pallavolo: esercizi per l’acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con esplicitazione delle regole. Arbitraggio
- Atletica: 60 mt piani (didattica della partenza)\_lancio del peso

**2.2 Argomenti teorici**

**• STORIA DELLE OLIMPIADI (lavori a gruppi)**

- OLIMPIADI DELL’ANTICHTA’
- ATENE 1896\_PRIMA OLIMPIADE MODERNA
- BERLINO 1936

- LO SPORT, L'ATTIVITA' FISICA E LE OLIMPIADI DURANTE IL PERIODO FASCISTA
- ROMA 1960
- CITTA' DEL MESSICO 1968
- MONACO 1972
- DONNE E SPORT
- LA MARATONA
- OLIMPIADI E MEZZI DI COMUNICAZIONE

### **2.3 PROGETTO OLIMPIA SCHOOL**

- Organigramma di una societa' sportiva\_compiti
- Differenza fra gruppo e squadra
- Etica sportiva-fair play
- Basket-regole fondamentali

### **3) SICUREZZA, SALUTE E BENESSERE**

- Definizioni di salute da parte dell' oms
- Come si caratterizza uno stile di vita sano\_i pilastri della salute concetto di "salute" e fattori determinanti (patrimonio genetico, fattori sociali, fattori ambientali, stili di vita).
- La resilienza
- Dipendenze \_tabacco alcol droghe - doping (sostanze e metodi)-doping tecnologico-passaporto biologico / Dipendenze comportamentali
- Alimentazione
- Apparato scheletrico-colonna vertebrale-cause specifiche e aspecifiche del mal di schiena\_posture (paramorfismi e dismorfismi del dorso e degli arti inferiori)

### **4) CITTADINANZA E COSTITUZIONE**

- ❖ Il valore dello sport e l'etica sportiva e quindi saper interpretare le relazioni che intercorrono fra l'educazione alla cittadinanza e le scienze motorie attraverso vari spunti di riflessione:
  - Art 32 della Costituzione.
  - Etica e cittadinanza sportiva.
  - Il significato di essere squadra.
  - I principi del fairplay.
  - Lo sport come mediatore di messaggi sociali (vd Olimpiadi Città del Messico etc)

### **FILM CONSIGLIATI**

- Visione film "Race" ( la vera storia di Jesse Owens che negli anni trenta vinse quattro medaglie d'oro ai Giochi Olimpici a Berlino e divenne un simbolo della lotta al razzismo sfidando le ideologie razziali imposte da Adolf Hitler)
- Visione film "Invictus" (Appena entrato in carica come primo presidente di colore della nazione, Nelson Mandela si pone l'obiettivo di riappacificare la popolazione sudafricana, ancora divisa dall'odio fra la maggioranza nera e la minoranza bianca. Simbolo di questa

spaccatura diventano gli Springboks, la nazionale di rugby, simbolo dell'orgoglio bianco Afrikaner e per questo detestata dai neri...)

---

Inveruno, 4 giugno 2020

**Gli alunni (firma originale nella copia cartacea)**

**Il docente**

*Prof. ssa Alessandra Sesia*