

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5C Indirizzo GRAFICA E COMUNICAZIONE

a.s. 2020/2021

Testi utilizzati: Più Movimento Slim

Prof.: ALTAMURA LUIGI

- 1) Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:
 - L'apprendimento motorio;
 - I diversi metodi di ginnastica tradizionale e non tradizionale: il fitness, la ginnastica dolce, gli esercizi antalgici;
 - La teoria dell'allenamento;
 - Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento;
 - Sport e salute - sport e società - sport e informazione - sport e disabili;
 - I rischi della sedentarietà;
 - Il movimento come prevenzione;
 - Il doping e le problematiche ad esso correlate.
- 2) Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:
 - I rischi della sedentarietà;
 - Il movimento come elemento di prevenzione;
 - Alimentazione e sport;
 - Influenza della pubblicità sulle scelte alimentari e sul consumo;
 - Le problematiche alimentari nel mondo (sovralimentazione e sottoalimentazione - sviluppo sostenibile).
- 3) Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:
 - Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva;
 - Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.).
- 4) EDUCAZIONE CIVICA: Diritti Umani (i diritti delle persone diversamente abili, il CIP e le Paralimpiadi, storie di atleti diversamente abili).

Inveruno, 5/06/2021

Il docente

Prof. Luigi Altamura