



## PROGRAMMA SVOLTO

### SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

*Classe: 5CAP APPARATI IMP.TI SER.ZI TEC.CI IND.LI E CIV.LI – OPZIONE 3^*

*A.S. 2021 - 2022*

---

**Testi utilizzati:** Fiorini-Coretti-Bocchi / “Più movimento” Slim / DEA Scuola-Marietti Scuola

**Prof. Porta Sergio**

---

- **MODULO 1: PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE**
    - La Resistenza: pratica + conoscenze anatomico-funzionali apparati cardiocircolatorio e respiratorio
    - La Coordinazione: pratica + conoscenze anatomico-funzionali apparato scheletrico e articolazioni
    - L'Elasticità Muscolare: pratica + conoscenze anatomico-funzionali sistema muscolare
    - La Forza: pratica + conoscenze anatomico-funzionali sistema muscolare
  
  - **MODULO 2: LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**
    - Calcio a Cinque, Pallacanestro, Pallavolo: pratica + conoscenza del regolamento di gioco, dei gesti tecnici fondamentali individuali e di squadra, delle capacità motorie più importanti
  
  - **MODULO 3: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**
    - Il concetto di salute dinamica dell'OMS e i fattori determinanti della salute (genetici-socio economici-ambientali-stili di vita)
    - I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione
    - Il Doping
    - Le Dipendenze da alcol, tabacco, droghe e comportamenti
    - Educazione Alimentare
  
  - **MODULO 4: LE OLIMPIADI COME ESPRESSIONE DELLA CULTURA E DELLA SOCIETÀ NEL TEMPO (Berlino 1936 - Roma 1960 – Città del Messico 1968)**
    - Olimpiadi di Berlino del 1936: lo sport come propaganda politica, la figura di Jesse Owens
    - Olimpiadi di Roma del 1960: i primi casi di Doping, la figura di Abebe Bikila
    - Olimpiadi di Città del Messico del 1968: La protesta per l'affermazione dei diritti civili delle persone di colore negli USA e nel mondo
    - The Olympic Project for Human Rights
- 

Inveruno, 01-06-2022

**Il docente**  
Prof. Porta Sergio

**Gli Aluni Rappresentanti**

Matteo Celini  
Paolo Maruffi