



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