

PROGRAMMA SVOLTO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 5DM -MANUTENZIONE E ASSISTENZA TECNICA

A.S. 2021 - 2022

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

Prof. NULA GIUSEPPE MASSIMILIANO

- **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
 - Le Dipendenze da alcol, tabacco, droghe e comportamenti
 - Educazione Alimentare
 - **MODULO 4: Attività motoria e sportiva**
 - Miglioramento delle funzioni respiratorie
 - Miglioramento delle capacità di prestazione muscolare
 - Corse su distanze lunghe, endurance, Sprint
 - Attività in ambiente naturale
-

Inveruno, 06-06-2022

Il docente
Prof. Giuseppe Massimiliano Nula

Gli Alunni Rappresentanti
