



CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Classe: V Sez: A

DOCENTE: Savino Ricatto

A.S.: 2022/2023

**LIBRO DI TESTO: "Educare al movimento – Allenamento, Salute e Benessere".
Edizioni Marietti scuola.**

CONTENUTI TEORICI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

1. LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Le capacità motorie e il loro intervento nella vita quotidiana e nello sport.
- Gli aspetti della comunicazione e le forme di linguaggio; la comunicazione sociale; il linguaggio corporeo nello sport.
- Lo sport nei vari periodi storici.

2. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Sport, politica e società.
- Il fair play.
- I valori universali dello sport.
- Uguaglianza e differenza nello sport.
- La dimensione sociale della disabilità.
- Lo sport adattato. Le specialità dello sport per disabili.
- Donne e sport: la lunga strada per superare le differenze di genere.
- Storie sportive da raccontare.

3. SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

- Il concetto di salute; l'educazione alla salute; i rischi della sedentarietà; il movimento come elemento di prevenzione.
- Mantenersi in forma; modelli estetici; amare il proprio corpo; sport, bellezza e forma fisica.
- Il significato di attivazione e prevenzione degli infortuni.
- Il Codice di Comportamento del Primo Soccorso: emergenze e urgenze; come trattare i traumi più comuni.
- Alimentazione e Sport. Anoressia e Bulimia.
- Mantenersi in forma; modelli estetici; amare il proprio corpo; sport bellezza e forma fisica
- Il doping nello sport.
- Storie sportive da raccontare.

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

- L'attività in ambiente naturale e le sue caratteristiche.
- Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni.
- Le caratteristiche principali di alcune attività sportive in ambiente naturale (Orienteering; Cicloturismo; Trekking; Arrampicata).
- La tecnologia applicata allo sport: l'evoluzione tecnologica di alcuni sport; tecnologia e disabilità; tecnologia allenamento; il buon uso della tecnologia.



- Le relazioni nello sport. I benefici relazionali nello sport per i soggetti con disabilità.

CONTENUTI PRATICI DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ESERCIZI A CORPO LIBERO

Esercizi coordinativi; esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare; esercizi di tonificazione muscolare; esercizi di velocità, reattività e rapidità.

- Elementi teorici sui fondamentali individuali e di squadra degli sport; la terminologia e le regole principali; semplici principi tattici; gesti arbitrari (pallavolo; pallacanestro; pallamano; badminton)
- Atletica leggera: il salto in alto.

Cerignola, 15 maggio 2023

Il docente

Savino Ricatto