

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE
Anno Scolastico 2022/23
Classe 5 SEZ. F

Prof. BERNARDO TADDEO

Libri di testo:

- 1 PIU' MOVIMENTO VOLUME UNICO + EBOOK - MARIETTI SCUOLA di Fiorini Gianluigi / Coretti Stefano/ Bocchi Silvia
- 2 PIÙ MOVIMENTO - DISCIPLINE SPORTIVE - VOLUME + EBOOK / VOLUME UNICO SECONDO BIENNIO PER LICEI SPORTIVI – MARIETTI SCUOLA di Merati M / Lovecchio N / Vago P + Materiale fornito dall'insegnante: pdf, ppt, file, video allegati e condivisi sulla piattaforma di comunicazione utilizzata (G-Suite).

SCIENZE MOTORIE

- **LE CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI**
- **LA TEORIA DELL'ALLENAMENTO**
- **SPORT E SALUTE/POLITICA/SOCIETÀ/DISABILITÀ**
 - I valori universali dello sport
 - Uguaglianza e differenza nello sport
 - La dimensione sociale della disabilità
 - Donne e sport: le atlete che hanno fatto la storia
 -
- **SALUTE E BENESSERE:**
 - la salute dinamica
 - l'attività fisica
 - I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale
 - I rischi della sedentarietà
 - Il movimento come elemento di prevenzione
 - La postura della salute
 - Alimentazione e Sport
 - Le Tematiche Anoressia E Bulimia
 - L'influenza delle pubblicità sulle scelte alimentari e sul consumo
 - Le dipendenze
 - Il Doping
- **LE REGOLE, LE CAPACITÀ TECNICHE E TATTICHE DEI SEGUENTI SPORT:**
 - Pallavolo
 - Pallacanestro
 - Scherma
 - Sci
 - Sport di contatto
- **ARBITRAGGIO E GIURIA**
- **IL FAIR PLAY**
- **SICUREZZA E PREVENZIONE:**

- I principi fondamentali della sicurezza a scuola e in palestra
 - Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni
 - Le caratteristiche delle attrezzature necessarie a praticare l'attività sportiva
 - Il Codice di Comportamento del Primo Soccorso: come trattare i traumi più comuni
 - La Tecnica Del RCP
- **L'ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE E LE SUE CARATTERISTICHE:**
 - L'orienteeering
- **TECNOLOGIA E MOVIMENTO:**
 - La tecnologia applicata allo sport

DISCIPLINE SPORTIVE

- **L' ALLENAMENTO:**
 - I parametri dell'allenamento
 - La metodologia dell'allenamento
- **L'ALLENAMENTO NEGLI:**
 - Sport di squadra: elementi di teoria e pratica della pallavolo e della pallacanestro
 - Sport combinati: aspetti teorici delle specialità
 - Sport individuali: Atletica, orienteeering, tennis, scherma e sci
 - Sport da combattimento: approfondimenti teorici delle specialità degli sport da combattimento
- **LO SPORT ADATTATO**
 - Disabilità e sport
- **STORIA DELLO SPORT:**
 - Lo sport e le dittature
 - Dal dopoguerra a oggi
 - Lo sport del futuro
- **SPORT E TECNOLOGIE**
 - Scienza e tecnologia al servizio dello sport
- **FITNESS E SALUTE:**
 - I concetti base del fitness
- **Progettazione ed organizzazione di tornei sportivi scolastici interni e partecipazione a manifestazioni ed eventi esterni in qualità di tutor**

Cerignola, 15 maggio 2023

L'insegnante

BERNARDO TADDEO