



CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI
SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE

Anno Scolastico 2022/23

Classe 5 SEZ. F

Prof. BERNARDO TADDEO

Libri di testo:

- 1 EDUCARE AL MOVIMENTO + EBOOK casa editrice MARIETTI SCUOLA di Fiorini Gianluigi/Nicola Lovecchio/Coretti Stefano/Bocchi Silvia
- 2 PIÙ MOVIMENTO - DISCIPLINE SPORTIVE - Volume + Ebook di Merati M / Lovecchio N / Volume Unico secondo biennio e quinto anno per i Licei Sportivi Marietti Scuola + 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
- **CONTENUTI LEZIONI PRATICHE:**
 - Esercizi di preatletismo.
 - Percorsi a stazioni e circuiti allenamento funzionale.
 - Esercitazioni a corpo libero e a carico naturale
 - Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi, codificati e non codificati.
 - Esercitazioni di stretching, elasticità muscolare e mobilità articolare.
 - Esercizi di rilassamento, di respirazione e di controllo posturale.

- Potenziamento fisiologico: esercizi in regime aerobico (corsa di resistenza) e anaerobico (esercizi di potenziamento muscolare)
 - Esercizi di coordinazione generale e specifica a corpo libero e/o combinata con piccoli attrezzi
 - Esercizi specifici sulle capacità condizionali di forza, resistenza, velocità e mobilità articolare
 - Attività in ambiente naturale: l'orienteeering
 - Attività sportive specifiche: pallavolo e calcio a 5
 - Rielaborazione degli schemi motori già esistenti: acquisizione di automatismi tecnici specifici della pallavolo, del basket, della pallamano, del calcio a 5.
 - Socializzazione e miglioramento del carattere: gare sportive; tornei interni di istituto con compiti di organizzazione e di arbitraggio
- **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