

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**Anno Scolastico 2022/23**  
**Classe 5 SEZ. C**

**Prof. Francesco GIOSCIA**

**Libri di testo:** EDUCARE AL MOVIMENTO + EBOOK casa editrice MARIETTI SCUOLA di Fiorini Gianluigi/Nicola Lovecchio/Coretti Stefano/Bocchi Silvia + Materiale fornito dall'insegnante: pdf, ppt, file, video allegati e condivisi sulla piattaforma di comunicazione utilizzata (G-Suite).

**I principi fondamentali della salute e benessere:**

- Il concetto di salute dinamica e l'educazione alla salute
- L'attività fisica
- La postura della salute
- L'importanza del sonno
- Le dipendenze
- Il doping
- I rischi della sedentarietà

**Storia dello sport:**

- La storia delle Olimpiadi

**Le regole, le capacità tecniche e tattiche dei seguenti sport:**

- La Pallavolo
- La pallacanestro
- Badminton

**Il fair play**

**I principi fondamentali della sicurezza e prevenzione:**

- Vita quotidiana e sicurezza
- 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 trauma ed il primo soccorso**

- Traumi sportivi osteo-articolari e muscolari più frequenti
- Primo soccorso e R.I.C.E.

**Capacità e abilità espressive:**

- Il linguaggio del corpo

**Progettazione ed organizzazione di tornei sportivi scolastici interni**

Cerignola, 15 maggio 2023

L'insegnante  
Francesco GIOSCIA