

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

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