

 **C.F. 91053080726 - Cod. Mecc: BAIS01600D - Cod.Univoco UFZ88A**

**Via F.lli Kennedy, 7 – 70029 - Santeramo in Colle (Ba)**

bais01600d@istruzione.it - bais01600d@pec.istruzione.it - [www.iisspietrosette.it](http://www.iisspietrosette.it)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I.P.S.I.A.via F.lli Kennedy, 7Tel 0803036201 – Fax 0803036973 | LICEO SCIENTIFICOvia P. Sette, 3Tel –Fax 0803039751 | I.T.C. “N. Dell’Andro”via P. Sette, 3Tel –Fax 0803039751 |

**PROGRAMMA SVOLTO**

ISTITUTO LICEO SCIENTIFICO ANNO SCOLASTICO 2022-2023

CLASSE 5 SEZIONE C

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE Prof. PORCELLI MAURO

QUADRO ORARIO (N. ore settimanali nella classe) 2

**IL CORPO E LE SUE FUZIONALITA’**

Definizione e classificazione del movimento

Capacità di apprendimento e controllo motorio

Capacità condizionali

Capacità coordinative

Capacità espressivo-comunicative

I muscoli e la loro azione

La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare

Tipologie di piani di allenamento

La struttura di una seduta di allenamento

I principi dell’allenamento

L’allenamento delle capacità condizionali

Le variazioni fisiologiche indotte nell’organismo da differenti attività sportive

Apparato respiratorio ed esercizio fisico

Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico

Differenti forme di produzione di energia

 Sistema nervoso e movimento.

**EDUCAZIONE ALLA SALUTE**

Il concetto di salute dinamica

I pilastri della salute

I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute

Norme igieniche per la pratica sportiva

Principali norme per una corretta alimentazione

Il rapporto tra allenamento e prestazione

Il rischio della sedentarietà

Il movimento come prevenzione

Il doping e i suoi effetti

Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping

**I GIOCHI SPORTIVI**

I fondamentali individuali e di squadra della pallacanestro, della pallavolo, del calcio a 5, del badminton, del tennis tavolo e dodgeball

Esercitazioni propedeutiche alla pratica dell’atletica leggera (Corsa e salti)

La terminologia e i regolamenti degli sport praticati

I gesti arbitrali degli sport praticati

Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte

Principi tattici degli sport praticati

Le abilità necessarie al gioco

Le regole dello sport e il fair play

I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, informazione ecc.)

**EDUCAZIONE ALLA SICUREZZA**

I principi fondamentali della sicurezza in palestra

Il codice comportamentale del primo soccorso

*SANTERAMO IN COLLE, 09 giugno 2023 IL Docente*

 *Mauro PORCELLI*