

PROGRAMMA
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 5^AP
A.S. 2022/2023
PROF.SSA MAZZOCCO PATRIZIA

TEORIA

1. LE CAPACITA' CONDIZIONALI: forza, velocità, resistenza, mobilità;
2. LE CAPACITA' COORDINATIVE: generali e specifiche;
3. TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO;
4. SPORT E TECNOLOGIA: progressi tecnologici nello sport; il doping tecnologico;
5. LA COMUNICAZIONE VERBALE E NON VERBALE;
6. SALUTE E BENESSERE: attività motoria e benessere psicofisico;
7. CENNI DI ANATOMIA: il SNC, il sistema circolatorio, l'apparato respiratorio, i muscoli;
8. LE DIPENDENZE: effetti di fumo, alcool e droghe su sistemi e apparati;
9. BULLISMO E CYBERBULLISMO;
10. SPORT OLIMPICI;
11. LO SPORT NELLA COSTITUZIONE: diritti e doveri, i valori dello sport;
12. IL REGOLAMENTO SPORTIVO;
13. SPORT COME LAVORO: le professioni sportive.

PRATICA

14. ATTIVITA' DI POTENZIAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE;
15. ATTIVITA' A CORPO LIBERO DI POTENZIAMENTO, MOBILITA', COORDINAZIONE;
16. PROGRESSIONI MOTORIE A CORPO LIBERO;
17. ESERCIZI A CORPO LIBERO CON PARTICOLARE ATTENZIONE AD UN'ESECUZIONE FISIOLOGICAMENTE CORRETTA;
18. ATTIVITA' DI COORDINAZIONE A CORPO LIBERO E CON PICCOLI ATTREZZI;
19. ATTIVITA' DI POTENZIAMENTO A CORPO LIBERO E CON PICCOLI ATTREZZI;
20. ATTIVITA' AEROBICA DI CORSA E STEP;
21. ATTIVITA' DI CONDIZIONAMENTO MOTORIO: velocità, resistenza;
22. GINNASTICA POSTURALE E RILASSAMENTO MOTORIO;

23. GIOCHI SPORTIVI: TENNIS TAVOLO, PALLAVOLO, PALLACANESTRO, GETTO DEL PESO, PALLATAMBURELLO;

24. GIOCHI DA TAVOLO: scacchi e dama.

Torremaggiore, lì 10/06/2023

Prof.ssa Mazzocco Patrizia