

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

5AAFM A.S. 2022/23

Il corpo e le sue funzioni: capacità condizionali(le potenzialità e i limiti del nostro corpo)

- Resistenza: Gestione dello sforzo nelle medie e lunghe durate
- Forza: Gestione delle potenzialità dei principali distretti muscolari. Principi di tonificazione e rafforzamento(esercizi al tappeto singoli e a coppie e con piccoli attrezzi)

Differenza tra mobilità statica e dinamica.

Tecnica della pallacanestro

Rivoluzione digitale e sport.

Nuclei tematici relativi all'esame di stato:

Lavoro: Topologie di lavoro nello sport

Crisi: come le grandi crisi hanno influito negativamente sull'attività e sui piccoli e grandi eventi sportivi.

Innovazione e sport.

Comunicazione e sport.

I nuclei tematici sono stati sviluppati tramite il confronto la condivisione e l'elaborazione di lavori con il coordinamento dell'insegnante.

Il Docente

Gli alunni