

ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE BARUFFI
Indirizzo SISTEMI INFORMATIVI AZIENDALI
PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE CL. 5[^]

Insegnante: Prof.ssa Marilisa Bano

Libro di testo: Educare al movimento Slim - Fiorini, Lovecchio, Coretti, Bocchi - Marietti scuola.

Materiale condiviso sulla piattaforma Classroom

UNITA' di APPRENDIMENTO N.1

IL MOVIMENTO E IL LINGUAGGIO DEL CORPO e LO SPORT

- Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative riferite a mobilità articolare, resistenza, velocità e rapidità: test dei 2km, test dell'esagono, test velocità a navetta 4x10m. Potenziamiento muscolare con esercitazioni mirati per la forza generale e specifica con utilizzo di piccoli attrezzi. Conoscenze teoriche relative agli argomenti.
- Concetti di base dell'educazione fisica, di teoria e metodologia dell'allenamento, di fisiologia dell'apparato locomotore e respiratorio.
- Attività indoor e outdoor.
- Modulo giochi sportivi teoria e pratica. I fondamentali individuali e di squadra, le principali regole di gioco, la tattica di base, la storia e il fair play:
 - Badminton;
 - Pallone elastico leggero;
 - Pallavolo;
 - Pallamano;
 - Calcio a 5;
 - Calcio balilla umano;
 - Pallacanestro;
 - Hitball.
- Conoscenza delle Olimpiadi antiche e moderne.
- Progetto "Sci&Natura".
- Torneo interclasse di pallavolo.
- Centro sportivo scolastico.

UNITA' di APPRENDIMENTO N.2
EDUCAZIONE ALLA SALUTE E ALLA SICUREZZA

- Norme di sicurezza e analisi dei rischi in palestra secondo le disposizioni del testo unico 81 del 09/04/08.
- Elementi di educazione posturale, di primo soccorso e le dipendenze.
- Comportamenti corretti da attuare in ambito sportivo per mantenere lo stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.
- Conoscenza della pratica illecita del doping. (Educazione Civica)