

## ***PROGRAMMA SVOLTO***

**ANNO SCOLASTICO: 2022/2023**

**DISCIPLINA: Scienze Motorie e sportive**

**Classe: 5 A SIA**

**DOCENTE: Emanuele Vitale**

**LIBRO DI TESTO: Più Movimento Ed. Marietti scuola**

### **CONTENUTI**

#### **TEORIA:**

- I principi alimentari; carboidrati, lipidi, protidi, sali minerali e vitamine.
- Le dipendenze da sostanze e comportamentali.
- Il doping, sostanze vietate e metodi proibiti.
- Il concetto di salute e rischi della sedentarietà (Educazione civica).

#### **PRATICA:**

- Esercizi sulle capacità coordinative e condizionali
- Esercitazione sulla mobilità articolare per migliorare la flessibilità
- Allenamento continuo sulla resistenza generale e test di fine anno. (valutazione)
- Test svolti: Sargent test, navetta, sit up, tecnica del salto in alto, getto della palla medica, Cooper.

#### **GLI SPORT di SQUADRA:**

- Giochi propedeutici per gli sport di squadra e lavoro di gruppo
- Pallavolo: fondamentali e regole del gioco
- Basket: fondamentali e regole del gioco.
- Pallamano: fondamentali e regole del gioco.
- Touch Rugby: fondamentali e regole del gioco.

#### **GLI SPORT INDIVIDUALI**

- Test arti inferiori sulla coordinazione e forza.
- Percorsi a tempo per lo sviluppo delle capacità fisico-sportive.
- Tecnica del salto in alto.