**PROGRAMMA SVOLTO**

ANNO SCOLASTICO***2023 - 2024***

CLASSE: **5^** SEZ. **A** INDIRIZZO: **LICEO SCIENTIFICO**

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ***Prof.* *PANEPINTO SALVATORE***

**UNITA’ DIDATTICA N° 1**  N° ore 27

Titolo: ***Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie espressive.***

* Esercizi di rapidità. Esercizi di forza a carattere generale, esercizi di forza specifica a carico naturale e con piccoli attrezzi.
* Esercizi di destrezza e di coordinazione neuro-muscolare, con attrezzi e senza.
* Esercizi di mobilità articolare e di stretching che impegnano tutti i distretti articolari.

**UNITA’ DIDATTICA** N° 2 N° ore 9

Titolo: ***Lo sport, regole e il fair play***

* Sport di squadra, Pallavolo, Pallacanestro: Il regolamento; fondamentali individuali e di squadra; gesti arbitrali.
* Lo sport che cos’è e che cosa non deve essere.
* Il fair play.
* Sport e storia: I giochi Olimpici; Le Olimpiadi di Berlino del 1936.

**UNITA’ DIDATTICA N° 3** N° ore 7

Titolo: ***Sicurezza e prevenzione***

* Illustrazione dei principali traumi legati allo svolgimento della pratica sportiva. Come trattare i traumi più comuni.
* Elementi di primo soccorso. Come si presta il primo soccorso. Come si effettua la chiamata al 112.

**UNITA’ DIDATTICA N° 4**

Titolo: *Salute e benessere* N° ore 10

* Il concetto di salute; educazione alla salute; i rischi della sedentarietà; il movimento come prevenzione.
* Le Dipendenze: l’uso, l’abuso e la dipendenza. Il tabacco, l’alcol e i loro effetti. Le droghe e i loro effetti.
* Il Doping.
* Educazione Alimentare, gli alimenti nutrienti e i fabbisogni biologici. Il metabolismo energetico, regole per una corretta alimentazione.