

# **PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

CLASSE 5°ATM

Prof.  **Davide Lionetti**

## **1° La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

- Le parti del corpo
- Le posizioni fondamentali
- I movimenti fondamentali
- Gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, procedere in quadrupedia, strisciare, arrampicarsi, appendersi, atterrare, lanciare, afferrare, spingere)
- Le capacità coordinative (giochi coordinativi)
- Le capacità condizionali (che cosa sono, esercizi di condizionamento a carico naturale e con piccoli attrezzi, lavoro a circuito, test di valutazione):
  - Resistenza: generale e specifica, metodi di allenamento, consigli pratici per allenarla.
  - Velocità: le sue componenti, metodi di allenamento, consigli pratici per allenarla.
  - Forza: le forme fondamentali, metodi di allenamento, consigli pratici per allenarla.
  - Mobilità: fattori che la influenzano, metodi di allenamento, consigli pratici per allenarla.

## **2° Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

- Educazione posturale (in piedi, da seduti, da sdraiati, come sdraiarsi e alzarsi), le posizioni di relax, gli esercizi di allungamento muscolare
- I principi generali di prevenzione per la sicurezza personale durante l'attività fisica (informazioni sullo stato di salute, le regole di comportamento, l'abbigliamento idoneo, l'utilizzo dei materiali)
- Le norme igienico sanitarie essenziali per l'allenamento
- Gli effetti benefici dell'attività fisica
- Il riscaldamento
- Il defaticamento
- Gli esercizi di condizionamento per i grandi e piccoli gruppi muscolari
- Salute e benessere: la tutela della salute e l'art. 32 della costituzione italiana.
- Prevenzione e stili di vita: capacità condizionali, educazione alimentare e dipendenze

### **3° Lo sport, le regole e il fair play:**

- Il fair play e la sua applicazione pratica
- Differenze fra attività fisica/motoria e attività sportiva
- Discipline sportive individuali e conoscenza regolamenti anche in funzione di arbitraggio; tennis tavolo, Nuoto (stile libero, dorso).
- Discipline sportive di squadra e conoscenza regolamenti anche in funzione di arbitraggio (Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5).

**LUCCA, 1 giugno 2024**