|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA SVOLTO**  **Anno scolastico 2020/2021** | | |
| **DOCENTE**  **Stefano Butti** | **MATERIA**  **Scienze motorie e sportive** | **CLASSE**  **5INF4** |
| * **Lessico e terminologia specifica delle scienze motorie (svolto in DDI)** * **L’allenamento sportivo (svolto in DDI)**   + Definizione di allenamento   + Il carico allenante, i mezzi e i momenti dell’allenamento   + I principi e le fasi dell’allenamento   + L’allenamento al femminile * **La forza (svolto in DDI)**   + La forza: definizione   + I regimi di contrazione della forza   + Metodi di allenamento della forza   + I principi di allenamento della forza      * **La velocità (svolto in DDI)**   + La velocità: definizione e classificazione   + Metodi e principi di allenamento della velocità      * **La resistenza (svolto in DDI)**   + La resistenza: definizione e classificazione   + Metodi e principi di allenamento della resistenza * **Le dipendenze e il doping (svolto in DDI)**   + Le dipendenze   + Le dipendenze comportamentali   + Le droghe   + Il doping * **Il movimento (svolto in DDI)**   + Il movimento come prevenzione   + Gli aspetti mentali del movimento * **L’evoluzione dell’educazione fisica da Rudolf Obermann ai giorni nostri (svolto in DDI asincrona)**   + Rudolf Obermann e la ginnastica   + La legge Casati   + La legge De Sanctis   + L’educazione Fisica prima, durante e dopo il periodo fascista   + La legge Moro del 1958   + L’educazione fisica ai giorni nostri * **Gli sportivi che hanno fatto la storia (svolto in DDI asincrona)**   + Tommie C. Smith   + Alex Zanardi   + Pietro Mennea   + Carlo Pedersoli   + Marco Pantani   + Alex Schwazer * **Gli sport di squadra (svolto in DDI sincrona e asincrona)**   + Il calcio (cenni storici, descrizione del gioco, le regole principali, i ruoli, i fondamentali tecnici individuali)   + La pallacanestro (cenni storici, descrizione del gioco, le regole principali, i ruoli, i fondamentali tecnici individuali)   + La pallavolo (cenni storici, descrizione del gioco, le regole principali, i ruoli, i fondamentali tecnici individuali) * **Potenziamento fisiologico (svolto in presenza)**   + Esercizi individuali a corpo libero * **La pallacanestro (svolto in presenza)**   + Il palleggio: esercitazioni individuali   + Il tiro: esercitazioni individuali * **Il badminton (svolto in presenza)**   + Approccio globale individuale | | |

|  |
| --- |
| **TESTI IN ADOZIONE** |
| IN MOVIMENTO/VOLUME UNICO  Autori: Fiorini Gianluigi, Coretti Stefano, Bocchi Silvia  Casa editrice: Marietti Scuola |