|  |
| --- |
| **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 UNICOAutori: Fiorini Gianluigi, Coretti Stefano, Bocchi SilviaCasa editrice: Marietti Scuola |