

PROGRAMMA SVOLTO	
MATERIA	<b>Scienze Motorie</b>
CLASSE - SEZIONE	<b>5°L</b>
DOCENTE	<b>Giancarlo Ciceri</b>

- Test motori e atletici (salto in lungo da fermo, forza degli addominali, salita alla pertica, prova di velocità a navetta, 1000m di corsa di resistenza, lancio del peso).
- Teoria: Linguaggio specifico della materia: posizioni del corpo nello spazio, nomenclatura parti del corpo esterne, azioni motorie sui tre piani (orizzontale, frontale, sagittale).
- Storia delle Olimpiadi moderne e confronto con le antiche.
- Problematiche emerse nelle Olimpiadi: episodi di razzismo e omofobia, processo di liberalizzazione della donna, boicottaggi delle nazioni, dilettantismo e professionismo, pensiero di De Coubertin, livello di organizzazione nelle varie sedi, principi di riferimento e ragioni economiche.
- Anatomia delle principali articolazioni, dei muscoli e delle ossa.
- Caratteristiche del cuore e dei muscoli respiratori.
- Principali paramorfismi e dismorfismi (su arti, tronco e colonna vertebrale)
- Pronto soccorso su danni muscolari, articolari e ossei.
- Primo soccorso valutazione primaria, massaggio cardiaco e RCP.
- Principali categorie alimentari. Dieta a zona e mediterranea: analogie e differenze.
- Pratica: esercizio alla trave e asse di equilibrio. Giochi sportivi: acquisizione dei gesti fondamentali di basket e pallavolo e delle regole. Cenni agli altri sport: badminton.
- Ripasso degli argomenti trattati e interrogazioni.
- Visione di filmati sulle Olimpiadi (edizioni RAI) e sul salto in alto (storia degli stili, regolamento, evoluzione bio-meccanica).

Erba, 5 giugno 2020

Il sottoscritto docente **dichiara di aver sottoposto via email** ai rappresentanti degli studenti in Consiglio di classe il presente documento e di avere ottenuto da loro la **conferma dell'esattezza** di quanto qui riportato.

IL DOCENTE

Giancarlo Ciceri

(Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, c. 2 del DLgs n.39/1993)