|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMMA SVOLTO** | |
| **MATERIA** | **Scienze Motorie** |
| **CLASSE - SEZIONE** | **5° L** |
| **DOCENTE** | **Giancarlo Ciceri** |

### PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO FINO AL 15 MAGGIO 2021

* Test motori e atletici (corsa aerobica, corsa anaerobica lattacida, skip, balzi alternati con rincorsa limitata, lancio della pallina).
* Ginnastica di tonificazione, allungamento muscolare, mobilità articolare, di equilibrio e coordinazione generale.
* Corsa e andature pre atletiche.
* Ginnastica con musica: riproduzione di esercizio specifico a ritmo di musica di una lezione di ginnastica con riscalamento motorio, stretching, mobilità articolare, tonificazione muscolare, attività cardio respiratoria-circolatoria, defaticamento. Utilizzo di circa 30 brani complessivamente riprodotti in DAD.
* Gioco pre-sportivo palla tennis - calcio con distanziamento nel rispetto delle regole del covid.
* Giornata sportiva con gare di atletica leggera su pista.
* Teoria: Linguaggio specifico della materia, posizioni del corpo nello spazio, nomenclatura parti del corpo esterne, azioni motorie sui tre piani (orizzontale, frontale, sagittale).
* Atletica leggera, le specialità delle corse e dei concorsi (lanci, salti). Le prove multiple maschili e femminili. Le staffette olimpiche (differenze nel cambio e nei metri percorsi nella 4x100m e 4x400m). Partenza dai blocchi e gare con corse in corsia, meccanismi energetici alla base delle varie prove. Principali record e caratteristiche delle varie discipline.
* Storia delle Olimpiadi moderne e confronto con le antiche.
* Problematiche emerse nelle Olimpiadi: episodi di razzismo, misoginia 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. Aspetti politici, economici e sociali. Olimpiadi invernali, Paraolimpiadi. Etica nello sport (il doping).
* Anatomia delle principali articolazioni, dei muscoli e delle ossa.
* Principali categorie alimentari. Dieta a zona e mediterranea: analogie e differenze.
* Altre principali diete: alcalina, vegetariana, paleozona. Cenni su dieta vegana e dei gruppi sanguigni.
* Principali figure legate alla dieta nel mondo e in Italia: Ancel Keys, Barry Sears, Anna Villarini, Franco Berrino, Aronne Romano, Robert Young, Peter D’Adamo, Umberto Veronesi, Piero Mozzi.
* Educazione Civica: Alimentazione sostenibile e differenze nell’utilizzo delle risorse nei Paesi del mondo, riflessi sul clima. Acqua come *“oro blu”*, inquinamento delle falde acquifere e disponibilità di acqua dolce. Cibi inquinati: da metalli pesanti e plastica. Agricoltura intensiva: uso di pesticidi, sostanze chimiche, ormoni, antibiotici. Prospettive e consigli utili per una dieta migliore (frutta e verdura a km zero, di stagione, variata, cibi magnifici e cibi spazzatura). Uso di TIC: realizzazione di video di ginnastica con musica e di esercizio di coordinazione. Educazione posturale: paramorfismi a carico degli arti, colonna vertebrale, tronco. Terapia specifica.

### PROGRAMMA CHE SI PRESUME DI SVOLGERE DOPO IL 15 MAGGIO

* Prosecuzione e verifica del gioco pre-sportivo palla tennis - calcio con distanziamento nel rispetto delle regole del covid
* Alimentazione sostenibile: discussione sulle problematiche.
* Ginnastica di tonificazione, allungamento muscolare, mobilità articolare, di equilibrio e coordinazione generale.
* Corsa e andature pre atletiche.

I sottoscritti Silvia Mauri e Simone Stefanoni, studenti della classe 5°AN dichiarano che in data 10/05/2021 è stato sottoposto alla classe il programma effettivamente svolto di Scienze Motorie.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| F.to Silvia Mauri | | F.to Simone Stefanoni | |
|  |  | |  |

*(Firme autografe sostituite a mezzo stampa ai sensi dell’art. 3, comma 2 del decreto legislativo n.39/1993)*

Erba, 10/05/2021

IL DOCENTE

F.to Giancarlo Ciceri

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