



I.I.S.S. "LAPORTA/FALCONE-BORSELLINO"

Sede centrale: Viale Don Tonino Bello snc – 73013 Galatina (LE) – Tel. 0836/561117

Sede staccata: Viale Don Bosco, 48 – 73013 Galatina (LE) – Tel. 0836/561095

Codice Fiscale: 93140040754 – Codice Ufficio: UFJ5EL – Codice IPA: iisslfb

Email: leis04900g@istruzione.it - pec: leis04900g@pec.istruzione.it

DOCUMENTO DEL CONSIGLIO DI CLASSE

(ai sensi della Legge n. 425/97 e del D.P.R. n. 323/98)

Classe QUINTA

Sez. A

Corso

TECNOLOGICO-INFORMATICA

ALLEGATO A

PROGRAMMA SVOLTO

Prof.ssa CARROZZINI ROBERTA

Materia d'insegnamento

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno Scolastico 2020/21

Il docente

LA COMUNICAZIONE : capacità ed abilità espressive.

- La comunicazione.
- La comunicazione sociale.
- Il comportamento comunicativo.

IL MOVIMENTO: sicurezza e prevenzione.

- Attività fisica e benessere.
- Attività fisica in sicurezza.
- La sicurezza a scuola e per strada.
- L'apprendimento e il controllo motorio: capacità condizionali e coordinative.
- L'allenamento sportivo: i principi e le fasi dell'allenamento.

IL CORPO E LE SUE FUNZIONALITÀ

- Il sistema scheletrico: funzione dello scheletro e morfologia delle ossa.
- Lo scheletro assile: testa, cassa toracica, colonna vertebrale.
- Lo scheletro appendicolare: l'arto superiore e l'arto inferiore.
- Le articolazioni.
- L'apparato cardiocircolatorio:
 - il cuore
 - la circolazione sanguigna
 - il sangue
 - apparato cardiocircolatorio ed esercizio.
- L'apparato respiratorio:
 - gli organi della respirazione
 - la respirazione
 - la respirazione durante l'esercizio.
- Traumi a carico dell'apparato muscolare, articolare e scheletrico.
- Nozioni di primo soccorso.
- L'alimentazione: alimentazione e sport.
- Le dipendenze:
 - tabacco
 - alcol
 - droghe
 - dipendenze comportamentali.
- Il doping.

LE REGOLE E I RUOLI

- Sport, regole e fair play: lo sport e i suoi principi
- Gli sport di squadra :
 - pallavolo
 - pallacanestro
 - calcio a 5.
- I ruoli negli sport di squadra.