

Programma di Scienze Motorie e Sportive Classe **V**  Sez **F odontotecnico**

**A.S. 2019/2020**

* Percezione di se e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed

espressive

* Lo sport le regole e il fair Play
* Salute, Benessere, sicurezza e prevenzione
* Relazione con ambiente naturale e tecnologico

**ESERCITAZIONI A CORPO LIBERO**  per il miglioramento e il consolidamento delle capacità motorie. Esercitazioni per le capacità coordinative e condizionali

**GIOCHI SPORTIVI** : pallavolo, calcio, Tennis-tavolo e calcio-tennis . Origini e fondamentali tecnici. Regolamento e gesti arbitrali. Pratica dell'attività Sportiva sotto forma di partite e tornei.

**IL CORPO UMANO** :

* lo scheletro struttura e funzione; La colonna vertebrale struttura e funzione
* i vizi del portamento paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale. La postura

corretta e i muscoli posturali.

**ASPETTI TEORICI DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE E CIVILE**

* Lo sport e il suo valore educativo: l'allenamento sportivo, i valori dello sport. Il Fair-play.
* Educazione alimentare: alimentarsi in modo sano, i nutrienti idonei e quelli da ridurre al

minimo. La dieta mediterranea e l'alimentazione per lo sportivo.

* Traumi sportivi e cenni di pronto soccorso.
* Il doping: definizione, aspetti etici e morali e relative conseguenze fisiche derivanti dalla

sua pratica.

* Le dipendenze: Fumo e Alcol e la loro azione sull'organismo.

Siderno , 05 giugno 2020

Gli alunni il Docente

Giuseppe Alessandro Ascioti