

### PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe: QUINTA

A.S.: 2023/24

<b>CONTENUTI DISCIPLINARI</b>
<b>BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA</b>
Il concetto di benessere e di salute dinamica. L'Attività fisica e l'allenamento sportivo. Benefici fisici, psicologici e mentali. Cenni di anatomia muscolo-scheletrica.
<b>LA TEORIA DELL'ALLENAMENTO</b>
Principi dell'Allenamento Sportivo La supercompensazione e il recupero. Metodologie di Allenamento. Attività all'aria aperta. Esercitazioni pratiche di corsa, corsa campestre e Nordic Walking
<b>GLI SPORT DI SQUADRA</b>
Sport di squadra con la palla. Tecnica e pratica degli sport di squadra (pallavolo, calcio). Le attività ludico-sportive.
<b>EDUCAZIONE ALIMENTARE</b>
Gli alimenti nutrienti. Fabbisogno e metabolismo energetico. Una dieta sana ed equilibrata. Visione del documentario "Sei ciò che mangi".
<b>EDUCAZIONE CIVICA. LO SPORT E I SUOI PRINCIPI</b>
I gesti arbitrali. Il ruolo dell'arbitro negli sport di squadra. Incontro con un Arbitro Nazionale di pallavolo.

**Firma della docente**

**Firma dei rappresentanti di classe**

---

---

---