

## **Istituto Tecnico Paritario "Sandro Pertini"**

Via Mercatello, 8483025 Borgo di Montoro (AV)

### ***Programma di Scienze Motorie classe V A Meccanica***

Conoscenze teoriche riguardando le attività svolte durante l'anno scolastico; in particolare:

#### **1° MODULO**

- Test iniziali: modalità di effettuazione e scopo dei test.

#### **2° MODULO**

- L'attività fisica e la ginnastica dolce;
- L'attività a corpo libero;
- La ginnastica posturale.

#### **3° MODULO**

- La traumatologia;
- Conoscenze e principi fondamentali di prevenzione riguardando i traumi da sport: contusioni, distorsioni, fratture, lussazioni, stiramenti, strappi.

#### **4° MODULO**

- Etica e sport: ripetizioni e approfondimenti delle lezioni degli anni precedenti.

#### **5° MODULO**

- Conoscenze essenziali riguardo i principali sport di squadra: basket, pallavolo, pallamano, calcio (dimensioni campi, n° di giocatori, durata incontri, modalità di assegnazione punti, altezza rete, canestro, dimensioni porta, scopo del gioco).

#### **6°MODULO**

- Conoscenze essenziali riguardo gli sport individuali: l'atletica leggera di tipo scolastico: corse di velocità, corse ad ostacoli, corse di mezzofondo, salto in lungo, salto in alto, getto del peso.

#### **7° MODULO**

- Le dipendenze (fumo, alcol, droghe e malattie a trasmissione sessuale);
- Il doping e le sostanze stupefacenti.

**IL DOCENTE**