

Programmazione attività didattica – a.s. 2021/2022

Disciplina: Scienze Motorie

Docente: Prof. Elettrini Luca

Classe: 5 LA / LES

<i>Obiettivi</i>	<ul style="list-style-type: none">• Perfezionamento delle conoscenze e applicazioni delle nozioni teoriche dell'allenamento sportivo; alimentazione e sport.• Apprendimento delle principali tipologie di infortunio.• Conoscenza dell'apparato muscolo scheletrico.• Conoscenza dei principali elementi nutritivi.• Pratica dei principali sport di squadra.
<i>Metodi</i>	<ul style="list-style-type: none">• Lezioni frontali teoriche;• lavori di gruppo;• lezioni pratiche
<i>Strumenti</i>	<ul style="list-style-type: none">• Dispense cartacee• Libro di testo: "In Movimento" di Gianluigi Fiorini, Stefano Coretti e Silvia Bocchi•
<i>Criteri di valutazione</i>	<ul style="list-style-type: none">• Test scritti/orali in aula (2 a quadrimestre)• Test Pratici (2 a quadrimestre)

PROGRAMMAZIONE ATTIVITA' DIDATTICA	1^ QUADRIMESTRE		2^ QUADRIMESTRE	
	Sett/Ott./Nov.	Dic./Genn.	Febbr./Marzo	Aprile/Maggio.
	<ul style="list-style-type: none"> • Traumatologia dello sport • L'allenamento sportivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Lesioni muscolari e articolari • Allenamento e alimentazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Doping • Diritto Sportivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Principi fondamentali degli sport di squadra