



## PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>ANNO SCOLASTICO:</b> | <b>2021/2022</b>   |
| <b>CLASSE:</b>          | <b>5BR</b>   |
| <b>DISCIPLINA:</b>      | <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>                                  |
| <b>DOCENTE:</b>         | <b>FACCO VALENTINA</b>   |
| <b>TESTO IN USO:</b>    | <b>Zocca Edo, Sbragi Antonella, COMPETENZE MOTORIE, ed. D'Anna</b> |

### PROGRAMMA DETTAGLIATO

#### **Presupposti anatomici e fisiologici del corpo umano**

- L'apparato locomotore
  - *lo scheletro*
  - *le articolazioni*
  - *i muscoli*
- L'apparato cardiocircolatorio
  - *il sangue*
  - *il cuore e i vasi sanguigni*
  - *circolazione e sport: il cuore d'atleta*

#### **Il movimento consapevole**

- I diversi tipi di lavoro muscolare
- Il concetto di schema corporeo
- Le capacità motorie coordinative e condizionali
- I meccanismi energetici

#### **Sicurezza e traumatologia sportiva**

- Cenni di primo soccorso
- Significato di postura, di paramorfismi e dismorfismi
- I principali traumi sportivi a carico dell'apparato locomotore

#### **Attività sportive**

- La storia e il regolamento tecnico dei seguenti sport:
  - *pallavolo*
  - *pallacanestro*

#### **Attività pratica**

- Attività aerobica in ambiente naturale
- Sviluppo delle capacità motorie coordinative e condizionali
- Tecnica e didattica dei principali fondamentali individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi:
  - *pallavolo*
  - *pallacanestro*

**Visione del film a carattere sportivo "The program" inerente ad alcuni degli argomenti svolti e discussione dei temi trattati con riflessioni personali.**

Il Docente

*Facco Valentina*

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)