



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

| | |
|-------------------------|---|
| ANNO SCOLASTICO: | 2021/2022 |
| CLASSE: | 3AR |
| DISCIPLINA: | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| DOCENTE: | FACCO VALENTINA |
| TESTO IN USO: | Zocca Edo, Sbragi Antonella, MOVIMENTO CREATIVO ED.VERDE, Ed. D'Anna |

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Norme igieniche per l'attività fisica

- Principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

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

- 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 "Invictus" e discussione dei temi trattati con riflessioni personali.

Il Docente

Facco Valentina

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)