



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2021/2022
CLASSE:	3BR
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE:	FACCO VALENTINA
TESTO IN USO:	/

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.

La storia dello sport

- Olimpiadi nell'antichità: origini, differenze e analogie con quelle moderne.

Presupposti anatomici e fisiologici del corpo umano

- L'apparato locomotore
 - *lo scheletro*
 - *le articolazioni*
 - *i muscoli*

Il movimento consapevole

- Il concetto di schema corporeo
- Le capacità motorie coordinative e condizionali
- I meccanismi energetici

Attività sportive

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

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:
 - *pallacanestro*
 - *pallamano*

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

Il Docente

Facco Valentina

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)