



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2021/2022
CLASSE:	4AR
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE:	FACCO VALENTINA
TESTO IN USO:	Zocca Edo, Sbragi Antonella, COMPETENZE MOTORIE , 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*

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*
 - *tennis*

Attività pratica

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

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)