



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2022/23
CLASSE:	I V AR
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE:	Anna Rebecchi
TESTO IN USO:	Movimento Creativo di Zocca, Bragli, Gulissano, Manetti, Marella.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

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

- L'apparato locomotore
- lo scheletro (con particolare attenzione alla colonna vertebrale e alla dentizione)
- Significato di postura, di paramorfismi e dismorfismi.
- le articolazioni
- i muscoli

•**Attività pratica e sviluppo delle capacità motorie coordinative e condizionali in ambiente naturale:**

- attività aerobica: camminata lungolago e giochi all'aperto (10 passaggi)

•**Giochi tradizionali:**

- ruba bandiera (reazione allo stimolo sonoro, scatto, velocità e strategia di gioco)
- fune (es collettivi) e funicella (es individuali)
- esercizi coordinativi : arti superiori, arti inferiori.

•**Tecnica e didattica dei principali fondamentali individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi:**

- dodgeball
- pallamano
- fresbee
- pallavolo
- pallacanestro

• **Visione Video:**

Cronache dell'antichità Olimpia e i giochi degli Dei (origine delle Olimpiadi)
Olimpiadi 1896 Le prime Olimpiadi dell'era moderna (Pierre de Coubertin)

• **Esposizione individuale:**

- argomento riguardante uno sport : con caratteristiche d'inusualità, particolarità.
Atleta : riscatto sociale ed economico.

Il Docente

Anna Rebecchi

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)