



## PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

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

### 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.

•**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)*