



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2022-2023
CLASSE:	5 AR
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE:	REBECCHI ANNA
TESTO IN USO:	Zocca Edo, Sbragi Antonella, COMPETENZE MOTORIE, ed. D'Anna

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

• L'apparato cardiocircolatorio

- il sangue
- il cuore e i vasi sanguigni
- circolazione e sport:
- il cuore d'atleta e concetto di bradicardia e tachicardia.

• Il movimento consapevole

- I diversi tipi di lavoro muscolare
- Il concetto di schema corporeo
- Le capacità motorie coordinative e condizionali

• I meccanismi energetici:

- lattacido, lattacido aerobico : utilizzati nei vari sport.

•Sicurezza e traumatologia sportiva

- Cenni di primo soccorso
- Significato di postura, di paramorfismi e dismorfismi.
- I principali traumi sportivi a carico dell'apparato locomotore

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

- attività aerobica: camminata lungolago.

•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
- fresbee
- pallavolo
- pallacanestro
- nuoto
- calcio

• **Esposizione individuale:**

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

Il Docente

Rebecchi Anna

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)