



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2023/24
CLASSE:	V CR
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE:	Anna Rebecchi
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
- 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, andature (precedentemente proposte tramite video) preparazione ai test motori.
- Test motori salto in lungo e forza. Pulsazioni a riposo e dopo lo sforzo.

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

- Cicloball
- Pallavolo: fondamentali: Battuta, Bagher, Palleggio, Schiacciata, Muro.
- Judo
- Pallacanestro : fondamentali: palleggio, passaggio, tiro



• **Giochi tradizionali:**

- gioco ping pong
- bocce.

• **Attività natatoria in piscina**

- nuoto : acquaticità, galleggiamento, i vari stili e particolare attenzione alla respirazione.
- pallanuoto

Il Docente

Anna Rebecchi

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)