



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO



ITCG Enrico Fermi - Tivoli

PROGRAMMA SVOLTO

Anno Scolastico 2020-2021

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 2 sez. A Economico

Docente: prof.ssa Paola Buonopera

Testo: Più Movimento Slim

Autore: Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa

Casa Editrice: Marietti Scuola

Ore settimanali: 2

MODULO 1: Educazione alla convivenza civile e democratica

	<i>Contenuti</i>
UA 1	Regolamento di palestra – attività fisica e sportiva a scuola
UA 2	Regolamento su misure di prevenzione e contenimento diffusione della Covid-19
UA 3	Valori dello sport

MODULO 2: Cenni di fisiologia dello sport

	<i>Contenuti</i>
UA 1	– Apparato cardiocircolatorio: il cuore e i suoi parametri, la circolazione sanguigna, il sangue.
UA 2	Apparato respiratorio: gli organi della respirazione, la respirazione esterna e interna, la meccanica respiratoria.
UA 3	Ed.Civica: I danni del fumo.

MODULO 3: Schemi motori –capacità coordinative.

	<i>Contenuti</i>
UA 1	Didattica laboratoriale (ginnastica, preatletismo, potenziamento delle capacità motorie): esercizi di riscaldamento, potenziamento, mobilità articolare e stretching svolti anche in DAD con modalità sincrona o in autonomia, su indicazione della docente.
UA 2	Fondamentali individuali della palla tamburello

Tivoli, 7/06/2021

La Docente

Prof.ssa Paola Buonopera