



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 3 sez. F Grafico

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.
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 digerente: gli organi, le ghiandole, le fasi della digestione
UA 2	Alimentazione: principi nutritivi, piramide alimentare, alimentazione sostenibile.

MODULO 3: potenziamento fisiologico

	<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