



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 4 sez. A SIA

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 | I nutrienti, i fabbisogni nutritivi, corretta alimentazione |
| UA 2 | I Sistemi energetici e il metabolismo |
| UA3 | Norme di primo intervento e BLS. |

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