



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 1 sez. A Economico

Docente: prof.ssa Paola Buonopera

Testo consigliato: 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: 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.
UA 2	Fondamentali individuali della palla tamburello

MODULO 3: Salute, benessere e prevenzione.

	<i>Contenuti</i>
UA 1	Apparato locomotore: sistema scheletrico assile e articolare, le articolazioni, il sistema muscolare
UA 2	La postura corretta e vizi di portamento, sapersi osservare.
UA 3	U.A. di Ed.Civica: I danni del fumo.

Tivoli, 7/06/2021

La Docente

Prof.ssa Paola Buonopera