

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE - CLASSE 4F - 2022/2023

\* comprensive delle ore di esercitazione, laboratorio e verifiche

**Docente: Alessandra Bruno**

<b>1- Nucleo fondante: ABILITÀ MOTORIE SPORTIVE</b>	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	<b>*Ore dedicate ad ogni argomento</b>
Elementi di gioco pre-sportivi ed elementi fondamentali di alcuni sport di squadra: Pallavolo Pallacanestro Calcetto Frisbee Tennistavolo Spikeball Tennis (piccolo gruppo) Atletica (attività di corsa) Badminton (piccolo gruppo)	20
<b>2- Nucleo fondante: ABILITÀ MOTORIE ESPRESSIVE E PERCEZIONE DI Sé</b>	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	<b>*Ore dedicate ad ogni argomento</b>
Potenziamento fisico e miglioramento delle capacità condizionali; miglioramento delle capacità motorie coordinative, con e senza attrezzi. Elementi a corpo libero e con piccoli attrezzi (tappetino, funicella) Attività ritmica con l'uso della musica: Zumba Fitness e Just Dance Elementi teorici in palestra: sistema muscolare (principali muscoli del corpo), introduzione anatomia di superficie e terminologia specifica. Stretching statico e dinamico. Articolo scientifico divulgativo sul sonno (piccolo gruppo)	20
<b>3- Nucleo fondante: DIFESA PERSONALE (parte compresa anche in Ed.Civica)</b>	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	<b>*Ore dedicate ad ogni argomento</b>
Tre incontri di due ore ciascuno. Posizioni e movimenti principali di difesa e prevenzione delle situazioni di difficoltà. Valutazione finale.	6
<b>4- Nucleo fondante: EDUCAZIONE CIVICA</b>	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	<b>*Ore dedicate ad ogni argomento</b>
Educazione alla salute: ripasso primo soccorso; visione documentario relativo alla risposta fisica (e chimica) in caso di trauma. Introduzione all'anatomia di superficie dei principali segmenti ossei e profili muscolari palpabili. Incontro con esperti esterni associazioni ADMO E AVIS	7