

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE - CLASSE 4M - 2022/2023

* comprensive delle ore di esercitazione, laboratorio e verifiche

Docente: Alessandra Bruno

1- Nucleo fondante: ABILITÀ MOTORIE SPORTIVE	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	*Ore dedicate ad ogni argomento
Elementi di gioco pre-sportivi ed elementi fondamentali di alcuni sport di squadra: Pallavolo Pallacanestro Calcetto Frisbee Tennistavolo Spikeball	19
2- Nucleo fondante: ABILITÀ MOTORIE ESPRESSIVE E PERCEZIONE DI Sé	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	*Ore dedicate ad ogni argomento
Potenziamento fisico e miglioramento delle capacità condizionali; miglioramento delle capacità motorie coordinative. Elementi a corpo libero e con piccoli attrezzi. Elementi teorici in aula e in palestra: sistema muscolare (principali muscoli del corpo), introduzione anatomia di superficie e terminologia specifica.	18
3- Nucleo fondante: DIFESA PERSONALE (parte compresa anche in Ed.Civica)	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	*Ore dedicate ad ogni argomento
Tre incontri di due ore ciascuno. Posizioni e movimenti principali di difesa e prevenzione delle situazioni di difficoltà. Valutazione finale.	6
4- Nucleo fondante: EDUCAZIONE CIVICA	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	*Ore dedicate ad ogni argomento
Educazione alla salute: Tabagismo; incontro con esperti esterni associazioni ADMO E AVIS	3