

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2022/2023

Classe 3 sez. A INFORMATICA

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: Paglia Roberto

Programma Svolto

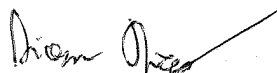
n° UDA	UDA	n° u.d.	Unità didattiche	Argomenti svolti	Argomenti non svolti
1	Il corpo umano, l'alimentazione, il doping	1	Cenni sul sistema muscolare	Il muscolo e l'allungamento (stretching)	
		1	Capacità coordinative e condizionali	Ginnastica a corpo libero	
		2	L'alimentazione	Indice di massa corporeo	
		3	Il doping		Il doping
2	I giochi sportivi	1	La pallavolo	Fondamentali di gioco e applicazioni	
		2	Pallacanestro e calcio a 5	Fondamentali di gioco e applicazioni	
3	Gli sport individuali	1	Atletica leggera	Il salto in alto	
		2	Orienteering	Simulazioni di gara in palestra e in ambiente naturale	

UDA EDUCAZIONE CIVICA: Tutela del benessere psico-fisico (Agenda 2030 - Obiettivo 3: assicurare la salute e benessere a tutte le età)	1	La salute e i fattori di rischio	Nozioni sugli effetti dell'attività fisica sul benessere della persona, fattori di rischio della salute	

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

Per il progetto flessibilità sono state svolte lezioni sulla postura.

Dal mese di febbraio, sono state svolte lezioni pratiche a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli sovrappesi nel nuovo laboratorio fitness.

IL DOCENTE

