

## **PROGRAMMA**

**Anno Scolastico 2022/2023**

**Classe \_\_IV\_\_\_\_ sez. \_\_AET\_\_\_\_**

**Disciplina \_\_Scienze Motorie \_\_\_\_\_**

**Docente/i\_\_\_\_Arpino Gianfranco\_\_\_\_\_**



**Programma Svolto**

n° UDA	UDA	n° u.d.	Unità didattiche	Argomenti svolti	Argomenti non svolti
1	_IL CORPO UMANO, ABUSO DI SOSTANZE PSICOTROPE E ALCOL GLI INFORTUNI	1	Nozioni di anatomia	-apparato muscolo- scheletrico - Principi fondamentali di alimentazione in riferimento agli allenamenti sportivi - corretta idratazione nell'attività sportiva Apparato cardio- circolatorio	
		2	Fumo, alcol e loro effetti	- Tutela del benessere psicofisico	
		3	Infortunio e primo soccorso	- Apparato muscolo scheletrico	
2	I giochi sportivi	1	Pallavolo e pallamano	- Fondamentali di pallavolo - Fondamentali di pallamano	
		2	Pallacanestro e Calcio a 5	- Fondamentali di pallacanestro - Fondamentali del calcio	



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

## PROGRAMMA SVOLTO

Pag.3 di 3

3	Sport Individuali	1	Atletica Leggera	- Corsa 100m - Salto in alto - Circuito	
4	Educazione civica Agenda 2030 e sviluppo sostenibile	1	L'acqua per il corpo umano: la corretta idratazione durante l'esercizio fisico	- Tutela del benessere psicofisico	

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

IL/I DOCENTE/I

