

# **PROGRAMMA**

**Anno Scolastico 2022/2023**

**Classe IV sez. B INFORMATICA**

**Disciplina SCIENZE MOTORIE**

**Docente MATTIA VERONICA**

**Programma Svolto**

n° UDA	UDA	n° u.d.	Unità didattiche	Argomenti svolti	Argomenti non svolti
1	<b>GLI SPORT DI SQUADRA</b>	1	<b>I RUOLI</b>	Teoria tecnica e didattica	
				Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo	
				Giochi	
				Esercizi educativi	
2	<b>IN PALESTRA</b>	1	<b>CAPACITÀ COORDINATIVE</b>	Attività ed esercizi coordinativi	
				Andature	
				Combinazioni miste tra arti superiori ed inferiori	
		2	<b>CAPACITÀ CONDIZIONALI</b>	Attività ed esercizi di mantenimento posture	
				Corse di durata su terreno vario e con cambi di ritmo.	
	<hr/>			Attività ed esercizi a terra con uso del tappetino	
				Esercizi di stretching	
				Esercizi di mobilità articolare	
3	<b>ELEMENTI DI ATLETICA</b>	1	<b>CORSA</b>	Saper eseguire il gesto tecnico dei fondamentali proposti (passo, rullata del piede, skip (corsa a ginocchia alte), calciata, balzi, galoppi ripetute..)	

		2	<b>SALTO IN ALTO</b>	Sapersi orientare nello spazio e nel tempo (distanza da percorrere).	
				Rincorsa	
				Stacco	
				Atterraggio	
4	<b>CONOSCERE IL CORPO UMANO</b>	1	<b>APPARATO SCHELETRICO, LE ARTICOLAZIONI ED I MUSCOLI</b>	Costituzione dell'osso	
				Ossa del capo, del tronco e degli arti	
				Strutturazione delle articolazioni	
				Strutturazione dei muscoli e la loro denominazione	
		2	<b>TECNICHE DI PRIMO SOCCORSO</b>	Massaggio cardiaco	
				Intervenire in caso di infortunio	
				Distinguere le emergenze e le urgenze	
5	<b>Educazione civica EDUCAZIONE ALLA SALUTE</b>	1	<b>Il tabagismo</b>	I danni del fumo di sigaretta	
		2	<b>Le droghe ed i loro effetti</b>	L'azione distruttiva sull'organismo.	

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

*Michele Orlando*

*Maurizio Orlando*

DATA

CASSINO, 02/05/2023

IL DOCENTE

MATTIA VERONICA

*Veronica Mattia*