

## **PROGRAMMA**

**Anno Scolastico 2022/2023**

**Classe 4 sez. C INFORMATICA**

**Disciplina: Scienze motorie e sportive**

**Docente: Paglia Roberto**

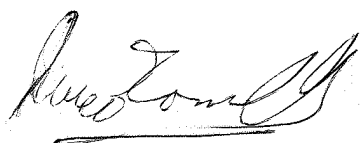
**Programma Svolto**


n° UDA	UDA	n° u.d.	Unità didattiche	Argomenti svolti	Argomenti non svolti
1	IL CORPO UMANO, ABUSO DI SOSTANZE PSICOTROPE E ALCOL, GLI INFORTUNI	1	Le articolazioni,	La postura	
		1	Capacità coordinative e condizionali	Ginnastica a corpo libero	
		2	Salute e fattori di rischio	Concetto di salute e fattori di rischio	
		3	Gli infortuni		Gli infortuni nella pratica sportiva
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	

	<b>UDA EDUCAZIONE CIVICA:</b> 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

**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

