

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2022/2023

Classe __V____ 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	<ul style="list-style-type: none"> - Sistemi energetici del corpo - Colonna vertebrale: anatomia e funzionalità - Idratazione durante l'attività sportiva - Contrazione muscolare - Principi fondamentali di alimentazione in riferimento agli sportivi 	
		2	FUMO, ALCOL E LORO EFFETTI	<ul style="list-style-type: none"> - Il doping nello sport 	
		3	INFORTUNIO E PRIMO SOCCORSO	<ul style="list-style-type: none"> - Infortuni durante l'attività sportiva - Prevenzione 	
2	I GIOCHI SPORTIVI	1	PALLAVOLO	<ul style="list-style-type: none"> - Fondamentali - Potenziamento muscolare 	

		2	PALLACANESTRO E CALCIO A 5	<ul style="list-style-type: none"> - Fondamentali - Potenziamento muscolare - Regole arbitraggio 	
3	SPORT INDIVIDUALI	1	ATLETICA LEGGERA E ORIENTEERING	<ul style="list-style-type: none"> - Circuito - Corsa 100M E 1500M - Salto in alto - Mezzo fondo 	
4	ED. CIVICA: AGENDA 2030 E SVILUPPO SOSTENIBILE	1	L'ACQUA PER IL CORPO UMANO: LA CORRETTA IDRATAZIONE DURANTE L'ESERCIZIO FISICO		<ul style="list-style-type: none"> - Idratazione durante l'attività sportiva

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

IL/I DOCENTE/I

Giovanni Agnelli