

## **PROGRAMMA**

**Anno Scolastico 2022/2023**

**Classe: 5 sez.: AIN**

**Disciplina Scienze motorie e sportive**

**Docente: Paglia Roberto**

**Programma Svolto**

n° UDA	UDA	n° u.d.	Unità didattiche	Argomenti svolti	Argomenti non svolti
	STORIA DELLO SPORT		Le olimpiadi	<ul style="list-style-type: none"> <li>I giochi olimpici del 1936</li> </ul>	X
			Lo sport come fenomeno sociale	<ul style="list-style-type: none"> <li>La funzione dello sport nella vita sociale</li> </ul>	X
	I GIOCHI SPORTIVI		Pallavolo e pallamano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fondamentali di gioco,</li> <li>teoria dell'allenamento.</li> </ul>	
			Pallacanestro e calcio a 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fondamentali di gioco,</li> <li>teoria dell'allenamento.</li> </ul>	
	SPORT INDIVIDUALI		Atletica leggera e orienteering	<p>Il salto in alto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>storia della disciplina;</li> <li>impostazione della tecnica.</li> </ul> <p>Orienteering:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>regole di gara;</li> <li>simulazioni in ambiente naturale.</li> </ul>	
			Il fitness	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teoria dell'adattamento e della supercompensazione con riferimento al carico di lavoro e al recupero.</li> <li>Sedute di allenamento nel laboratorio fitness</li> </ul>	

	<p><b>Educazione Civica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Costituzione, Istituzione, regole e legalità</li> <li><input type="checkbox"/> X Agenda 2030 e sviluppo sostenibile - obiettivo 6</li> <li><input type="checkbox"/> Cittadinanza digitale</li> <li><input type="checkbox"/> Disciplina non scelta dal CdC per l'insegnamento dell'Ed. Civica</li> </ul>		<p>La corretta idratazione durante l'esercizio fisico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'acqua,</li> <li>• il bilancio idrico,</li> <li>• l'idratazione prima durante e dopo l'attività fisica</li> </ul>	
--	---	--	---	---	--

**Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto**

---



---



---

*Maurizio  
Santoro*

IL DOCENTE

*Roberto Paolucci*