

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

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

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

*Maria Clara
Santoro*

IL DOCENTE
Roberto Pagliaro
