

## **PROGRAMMA**

**Anno Scolastico 2022/2023**

**Classe: 5 sez.: A Biotecnologie sanitarie**

**Disciplina Scienze motorie e sportive**

**Docente: Paglia Roberto**

### Programma Svolto

| n°<br>UDA | UDA                | n°<br>u.d. | Unità didattiche                | Argomenti svolti   | Argomenti<br>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>   |                         |

|  |   |  |  |   |  |
|--|---|--|--|---|--|
|  | <b>Educazione Civica</b><br><input type="checkbox"/> Costituzione, Istituzione, regole e legalità<br><input type="checkbox"/> X Agenda 2030 e sviluppo sostenibile - obiettivo 6<br><input type="checkbox"/> Cittadinanza digitale<br><input type="checkbox"/> Disciplina non scelta dal CdC per l'insegnamento dell'Ed. Civica |  | La corretta Idratazione durante l'esercizio fisico | <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**

**Nell'ambito del progetto flessibilità sono stati affrontati i seguenti argomenti con la docente di biologia: il tessuto muscolare con riferimento al meccanismo della contrazione, l'apparato cardiocircolatorio, in particolare il sangue, cenni sul sistema nervoso (da affrontare dopo il 15 maggio)**

*Enzo Goff*  
*Federico Capigliareto*

IL DOCENTE  
*Roberto Pegliu*