

## **PROGRAMMA**

**Anno Scolastico 2023/2024**

**Classe \_\_5\_\_\_\_ sez. \_\_AEA\_\_**

**Disciplina \_\_\_\_SCIENZE MOTORIE \_\_\_\_\_**

**Docente/i \_\_ARPINO GIANFRANCO \_\_\_\_\_**

**Programma Svolto**

| n°<br>UDA | UDA                                  | n° u.d. | Unità didattiche                                                                         | Argomenti svolti                                                            |
|-----------|--------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1         | Capacità coordinative e condizionali | 1       | Eseguire gesti motori finalizzati                                                        | - Potenziamento muscolare, stretching                                       |
|           |                                      | 2       | Eseguire esercizi ed attività finalizzate al miglioramento delle proprie qualità fisiche | - Esercizi per il potenziamento muscolare generale e la mobilità articolare |
|           |                                      |         |                                                                                          |                                                                             |
|           |                                      |         |                                                                                          |                                                                             |
|           |                                      |         |                                                                                          |                                                                             |
| 2         | Sport di squadra ed individuali      | 1       | Pallavolo                                                                                | - Fondamentali del gioco<br>- Attività agonistica                           |
|           |                                      | 2       | Pallacanestro                                                                            | - Fondamentali del gioco<br>- Attività agonistica                           |
|           |                                      | 3       | Calcio a 5                                                                               | - Fondamentali del gioco<br>- Attività agonistica                           |
|           |                                      | 4       | Atletica leggera                                                                         | - Salto in alto<br>- Storia della disciplina<br>- Regole di gara            |
|           |                                      | 5       | Storia dello sport                                                                       | - Giochi olimpici del 1936<br>- La sport nel contesto sociale               |

|   |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Salute e benessere                                                                        | 1 | L'acqua per il corpo umano: la corretta idratazione durante l'esercizio fisico                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilancio idrico</li> <li>- Idratazione prima durante e dopo attività sportiva</li> <li>- I corretti nutrienti e la termoregolazione</li> </ul>       |
|   |                                                                                           | 2 | Salute e ambiente                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rispetto dell'ambiente scuola e pulizia degli spazi circostanti l'edificio scolastico</li> <li>- Principi fondamentali dell'alimentazione</li> </ul> |
|   |                                                                                           | 3 | Il corpo umano                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistema nervoso autonomo (neurovegetativo)</li> </ul>                                                                                                |
| 4 | <b>Educazione civica</b><br><b>Costituzione, Istituzione,</b><br><b>Regole e Legalità</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere la costituzione, i diritti umani e le organizzazioni umanitarie</li> <li>- Conoscere la sicurezza durante l'attività sportiva</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attività sportiva in sicurezza negli impianti</li> </ul>                                                                                             |
|   |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                               |
|   |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                               |
|   |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                               |

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

---



---



---

IL/I DOCENTE/I

*Gionfranco Agnelli*