

## **PROGRAMMA**

**Anno Scolastico 2023/2024**

**Classe \_\_1\_\_\_\_ sez. \_\_M\_\_\_\_**

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

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

**Programma Svolto**

n° UDA	UDA	n° u.d.	Unità didattiche	Argomenti svolti
1	Capacità coordinative e condizionali	1	Eeguire gesti motori finalizzati	- Potenziamento muscolare, stretching
		2	Eeguire esercizi ed attività finalizzate al miglioramento delle proprie qualità fisiche	- Esercizi per la tonificazione muscolare generale e la mobilità articolare
				- Miglioramento della coordinazione motoria attraverso lo sport
2	Sport di squadra ed individuali	1	Pallavolo	- Fondamentali del gioco - Attività agonistica
		2	Pallacanestro	- Fondamentali del gioco - Attività agonistica
		3	Calcio a 5	- Fondamentali del gioco - Attività agonistica
		4	Atletica leggera	- Salto in alto - Regole di gara

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>- Apparato muscolo scheletrico</li> </ul>
4	<b>Educazione civica</b> <b>Costituzione, Istituzione,</b> <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*