

## **PROGRAMMA**

**Anno Scolastico 2023/2024**

**Classe 3 sez. ACA**

**Disciplina Scienze motorie**

**Docente/i Fagnoli Maria Angela**

 <p>ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE E. MAJORANA CASSINO</p>	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	<b>Pag.2 di 3</b>
---	-------------------------	-------------------

### Programma Svolto

n° UDA	UDA	n° u.d.	Unità didattiche	Argomenti svolti
1	Giochi sportivi		Pallavolo e pallacanestro	Fondamentali di gioco Teoria dell'allenamento
			Calcio a 5 e calciotennis	Fondamentali di gioco Teoria dell'allenamento
2	Sport individuali		Fitness	Sedute di allenamento nel laboratorio fitness Teoria dell'adattamento e della super compensazione con riferimento al carico di lavoro e al recupero
			Atletica leggera e orienteering	Lancio del peso: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecnica di lancio</li> </ul> Salto in alto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impostazione della tecnica e storia della disciplina</li> </ul> Orienteering: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regole di gara</li> <li>• Simulazione in ambiente naturale</li> </ul>
	Educazione civica		Agenda 2030 Costituzione, regole e legalità Obiettivo 3: assicurare la salute e il benessere a tutte le età (nel trimestre)	Piramide alimentare mediterranea, corretta alimentazione. L'alimentazione dello sportivo

IL/I DOCENTE/I

Maria Angela Fagnoli

