

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2023/2024

Classe __3____ sez. __AET__

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 il potenziamento muscolare generale e la mobilità articolare
				- Miglioramento della coordinazione motoria attraverso l'attività sportiva
				- Attività motoria per il miglioramento della rapidità e velocità
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"> - Bilancio idrico - Idratazione prima durante e dopo attività sportiva - I corretti nutrienti e la termoregolazione
		2	Salute e ambiente	<ul style="list-style-type: none"> - Rispetto dell'ambiente scuola e pulizia degli spazi circostanti l'edificio scolastico - Principi fondamentali dell'alimentazione
		3	Il corpo umano	<ul style="list-style-type: none"> - apparato cardiocircolatorio, ventilazione polmonare, corretta idratazione dello sportivo, integrazione dei giusti nutrienti, termoregolazione - Sistemi energetici
4	Educazione civica Costituzione, Istituzione, Regole e Legalità	1	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la costituzione, i diritti umani e le organizzazioni umanitarie - Conoscere la sicurezza durante l'attività sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Attività sportiva in sicurezza negli impianti

IL/I DOCENTE/I

Gionfrancesco Agnelli
