

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2023/2024

Classe 3 sez. A IN

Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente PAGLIA ROBERTO

Programma Svolto

n° UDA	UDA	n° u.d.	Unità didattiche	Argomenti svolti
1	Capacità coordinative e condizionali	1	<ul style="list-style-type: none"> Il riscaldamento 	<ul style="list-style-type: none"> Il riscaldamento generale e specifico
		2	<ul style="list-style-type: none"> Esercizi a corpo libero 	<ul style="list-style-type: none"> Esercizi per la forza, la velocità e la resistenza; Esercizi di coordinazione generale e segmentaria
2	Sport di squadra ed individuali	1	Conoscere i fondamentali della pallavolo	<ul style="list-style-type: none"> Approfondimento tecnico-tattico della pallavolo: palleggio, bagher, servizio e attacco;
		2	Conoscere i fondamentali della pallacanestro	<ul style="list-style-type: none"> Approfondimento tecnico-tattico della pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro, difesa;
		3	Conoscere i fondamentali del calcio a 5	<ul style="list-style-type: none"> Conduzione della palla dribbling tiro fase di transizione fase d'attacco fase di difesa
		4	La corsa di orientamento	Attività in ambiente naturale alla scoperta del territorio e delle sue peculiarità

		5	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere le specialità in pista e in pedana dell'atletica leggera (prove di velocità e salto in alto) 	<ul style="list-style-type: none"> Approfondimento tecnico-tattico dell'Atletica Leggera con riferimento al salto in alto;
3	Salute e benessere	1	<ul style="list-style-type: none"> Nozioni di anatomia (il tessuto muscolare) 	<ul style="list-style-type: none"> Il tessuto muscolare; La contrazione muscolare; Il crampo;
		2	<ul style="list-style-type: none"> I principi alimentari 	<ul style="list-style-type: none"> La dieta dello sportivo L'indice di massa corporea
4	Educazione civica la salute e i fattori di rischio	1	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere il concetto di salute 	<ul style="list-style-type: none"> Evoluzione nel tempo del concetto di salute
			<ul style="list-style-type: none"> Conoscere alcuni fattori di rischio (fumo, alcol, alimentazione e attività fisica) 	<ul style="list-style-type: none"> Nozioni sugli effetti dell'attività fisica sul benessere della persona Effetti del fumo sulla salute Effetti dell'alcol sulla salute Effetti di una cattiva alimentazione

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

IL DOCENTE

Roberto Pella