

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2023/2024

Classe 3 sez. ART

Disciplina Scienze motorie

Docente/i Fagnoli Maria Angela

 ITIS ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE E. MAJORANA CASSINO	PROGRAMMA SVOLTO	Pag.2 di 3
--	-------------------------	-------------------

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"> • Tecnica di lancio Salto in alto: <ul style="list-style-type: none"> • Impostazione della tecnica e storia della disciplina Orienteering: <ul style="list-style-type: none"> • Regole di gara • Simulazione in ambiente naturale
	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 ____

