

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2023/2024

Classe __4__ sez. __AEA__

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 | Eseguire gesti motori finalizzati | - Potenziamento muscolare, stretching |
| | | 2 | Eseguire esercizi ed attività finalizzate al miglioramento delle proprie qualità fisiche | - Esercizi per il potenziamento muscolare generale e la mobilità articolare - Esercizi per la forza esplosiva |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 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 - Storia della disciplina - Regole di gara |
| | | 5 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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 |
| 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 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

IL/I DOCENTE/I

Gionfranco Agnelli