

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2023/2024

Classe 4 sez. C 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 ambiente, benessere green	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
		2	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere i benefici dell'attività all'aria aperta 	<ul style="list-style-type: none"> Nozioni sugli effetti dell'attività fisica sul benessere della persona Saper adottare corretti stili di vita

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

IL DOCENTE

