

# **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	<b>Capacità coordinative e condizionali</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il riscaldamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il riscaldamento generale e specifico</li> </ul>
		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi a corpo libero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi per la forza, la velocità e la resistenza;</li> <li>Esercizi di coordinazione generale e segmentaria</li> </ul>
2	<b>Sport di squadra ed individuali</b>	1	Conoscere i fondamentali della pallavolo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Approfondimento tecnico-tattico della pallavolo: palleggio, bagher, servizio e attacco;</li> </ul>
		2	Conoscere i fondamentali della pallacanestro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Approfondimento tecnico-tattico della pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro, difesa;</li> </ul>
		3	Conoscere i fondamentali del calcio a 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conduzione della palla</li> <li>dribbling</li> <li>tiro</li> <li>fase di transizione</li> <li>fase d'attacco</li> <li>fase di difesa</li> </ul>
		4	La corsa di orientamento	Attività in ambiente naturale alla scoperta del territorio e delle sue peculiarità
		5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere le specialità in pista e in pedana dell'atletica leggera (prove di velocità e salto in alto)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Approfondimento tecnico-tattico dell'Atletica Leggera con riferimento al salto in alto;</li> </ul>
3	<b>Salute e benessere</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nozioni di anatomia (il tessuto muscolare)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il tessuto muscolare;</li> <li>La contrazione muscolare;</li> <li>Il crampo;</li> </ul>

		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>I principi alimentari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La dieta dello sportivo</li> <li>L'indice di massa corporea</li> </ul>
4	<p align="center"><b>Educazione civica ambiente, benessere green</b></p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere il concetto di salute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evoluzione nel tempo del concetto di salute</li> </ul>
		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere i benefici dell'attività all'aria aperta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nozioni sugli effetti dell'attività fisica sul benessere della persona</li> <li>Saper adottare corretti stili di vita</li> </ul>

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

---



---



---

IL DOCENTE

