

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2023/2024

Classe 5 sez. A ELETTRONICA

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		Il riscaldamento	<ul style="list-style-type: none"> Il riscaldamento generale e specifico
			Esercizi a corpo libero	<ul style="list-style-type: none"> Esercizi per la forza, la velocità e la resistenza
				<ul style="list-style-type: none"> Esercizi di coordinazione generale e segmentaria
2	Sport di squadra ed individuali		Pallavolo	<ul style="list-style-type: none"> Fondamentali di gioco teoria dell'allenamento.
			Pallacanestro e calcio a 5	<ul style="list-style-type: none"> Fondamentali di gioco, teoria dell'allenamento.
			Atletica leggera	<ul style="list-style-type: none"> Salto in alto impostazione della tecnica.
			Orienteering	<ul style="list-style-type: none"> regole di gara; simulazioni in ambiente naturale
			Fitness	<ul style="list-style-type: none"> Teoria dell'adattamento e della supercompensazione con riferimento al carico di lavoro e al recupero. Sedute di allenamento nel laboratorio fitness

3	Salute e benessere		L'idratazione dello sportivo	<ul style="list-style-type: none"> • L'acqua, • il bilancio idrico, • l'idratazione prima durante e dopo l'attività fisica
			Il sistema muscolare	<ul style="list-style-type: none"> • La contrazione muscolare
4	Educazione civica: la salute e i fattori di rischio		Concetto di salute	<ul style="list-style-type: none"> • Evoluzione storica del concetto di salute • Principali fattori di rischio • I rischi collegati all'ambiente

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

Francesco Porzelli
[Signature]

IL DOCENTE

[Signature]