

PROGRAMMA**Anno Scolastico 2023/2024****Classe 5 sez. ACM****Disciplina Scienza motorie****Docente/i Fagnoli Maria Angela**

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	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

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto



ISTITUTO
TECNICO
INDUSTRIALE
STATALE
E.MAJORANA
CASSINO

PROGRAMMA SVOLTO

Pag.3 di 3

Lehmann Dorel

Vorony Prege

IL/I DOCENTE/I

Maria Angela Fagnoli

Maria Angela Fagnoli