

# **PROGRAMMA**

**Anno Scolastico 2021/2022**

**Classe I sez. C**

**Disciplina SCIENZE MOTORIE**

**Docente FRANCESCO MARIA CALARCO**

**Programma Svolto**

n° UDA	UDA	n° u.d.	Unità didattiche	Argomenti svolti	Argomenti non svolti
1	<b>IL MOVIMENTO</b>	1	<b>SCHEMI MOTORI DI BASE</b>	Attività ed esercizi a carico naturale o con l'utilizzo del tappetino	
				Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo	
				Giochi	
				Esercizi educativi	
2	<b>IN PALESTRA</b>	1	<b>CAPACITÀ COORDINATIVE</b>	Attività ed esercizi coordinativi	
				Andature	
				Combinazioni miste tra arti superiori ed inferiori	
		2	<b>CAPACITÀ CONDIZIONALI</b>	Attività ed esercizi di mantenimento posture	
				Corse di durata su terreno vario e con cambi di ritmo.	
				Attività ed esercizi a terra con uso del tappetino	
				Esercizi di stretching	
				Esercizi di mobilità articolare	

3	<b>ELEMENTI DI ATLETICA</b>	1	<b>CORSA</b>	Saper eseguire il gesto tecnico dei fondamentali proposti (passo, rullata del piede, skip (corsa a ginocchia alte), calciata, balzi, galoppi ripetute..)	
		2	<b>SALTO</b>	Sapersi orientare nello spazio (pista) e nel tempo (distanza da percorrere).	
				Rincorsa	
				Stacco	
				Atterraggio	
4	<b>CONOSCERE IL CORPO UMANO</b>	1	<b>APPARATO SCHELETRICO, LE ARTICOLAZIONI ED I MUSCOLI</b>	Costituzione dell'osso	
				Ossa del capo, del tronco e degli arti	
				Strutturazione delle articolazioni	
				Strutturazione dei muscoli e la loro denominazione	
		2	<b>IL SISTEMA CARDIO RESPIRATORIO</b>	Il sistema circolatorio e le sue componenti	
				Il cuore	
				Struttura dell'apparato respiratorio	
5	<b>Educazione civica EDUCAZIONE ALLA SALUTE</b>	1	<b>SALUTE-BENESSERE- SICUREZZA E PREVENZIONE</b>	Il riscaldamento	
				Classificazione dei vari traumi con definizioni e sintomi	
				Primo soccorso	

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

---

---

---

DATA

CASSINO, 9/05/2022

IL DOCENTE

FRANCESCO MARIA CALARCO