

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2021/2022

Classe I sez. D

Disciplina SCIENZE MOTORIE

Docente FRANCESCO MARIA CALARCO

Programma Svolto

n° UDA	UDA	n° u.d.	Unità didattiche	Argomenti svolti	Argomenti non svolti
1	IL MOVIMENTO	1	SCHEMI MOTORI DI BASE	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	IN PALESTRA	1	CAPACITÀ COORDINATIVE	Attività ed esercizi coordinativi	
				Andature	
				Combinazioni miste tra arti superiori ed inferiori	
		2	CAPACITÀ CONDIZIONALI	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	ELEMENTI DI ATLETICA	1	CORSA	Saper eseguire il gesto tecnico dei fondamentali proposti (passo, rullata del piede, skip (corsa a ginocchia alte), calciata, balzi, galoppi ripetute..)	
		2	SALTO	Sapersi orientare nello spazio (pista) e nel tempo (distanza da percorrere).	
				Rincorsa	
				Stacco	
				Atterraggio	
4	CONOSCERE IL CORPO UMANO	1	APPARATO SCHELETRICO, LE ARTICOLAZIONI ED I MUSCOLI	Costituzione dell'osso	
				Ossa del capo, del tronco e degli arti	
				Strutturazione delle articolazioni	
				Strutturazione dei muscoli e la loro denominazione	
		2	IL SISTEMA CARDIO RESPIRATORIO	Il sistema circolatorio e le sue componenti	
				Il cuore	
				Struttura dell'apparato respiratorio	
5	Educazione civica EDUCAZIONE ALLA SALUTE	1	SALUTE-BENESSERE- SICUREZZA E PREVENZIONE	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