

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2021/2022

Classe ____1____ sez. ____M____

Disciplina ____Scienze Motorie____

Docente __Arpino Gianfranco____

Programma Svolto

n° UDA	UDA	n° u.d.	Unità didattiche	Argomenti svolti	Argomenti non svolti
1	Il corpo umano Sport e salute	1	Apparato locomotore: ossa del cranio, tronco, rachide ,arto superiore, arto inferiore	X	
		2	Apparato cardio-respiratorio (struttura del cuore, grande e piccola circolazione)	X	
		3	Traumatologia e pronto soccorso: differenza tra stappo e stiramento muscolare	X	
2	Potenziamento delle capacità condizionali	1	La resistenza	X	
		2	La forza	X	
		3	La velocità	X	
		4	La mobilità articolare	X	
3	Sviluppo delle capacità coordinative		La coordinazione dinamica generale	X	
			La coordinazione oculo-Manuale, oculo podalica	X	
			L'equilibrio	X	
			Capacità di anticipazione e di reazione	X	
4	Conoscenza e pratica delle attività sportive Regole e regolamento degli sport di squadra	1	Pallavolo	X	
		2	Pallacanestro	X	
		3	Calcetto	X	

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

IL DOCENTE

