

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2021/2022

Classe: 4 sez. ABS

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Docente: PAGLIA ROBERTO



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

PROGRAMMA SVOLTO

Pag.2 di 3

Programma Svolto

n° UDA	UDA	n° u.d.	Unità didattiche	Argomenti svolti	Argomenti non svolti
1	SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE A SCUOLA			Norme igieniche in relazione alla pratica sportiva.	La postura (cenni introduttivi), traumi ed infortuni muscolari.
				Nozioni sugli effetti dell'attività fisica sul benessere della persona	I vizi di portamento: atteggiamenti, paramorfismi e dismorfismi
				Principi di una sana alimentazione e relativi benefici;	
				Calcolo dell'indice di massa corporea e dell'indice di Dickson	
2	LA PERCEZIONE DEL SE' ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE CONDIZIONALI			Teoria dell'allenamento	
				Esercizi a carico naturale	
				Esercizi attivi e passivi per la mobilità	
				Stretching	
				Esercizi e giochi di velocità	
				Circuit training	
				Pallavolo	
				Pallacanestro	
				Orienteering	
3	LA PERCEZIONE DEL SE' ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE ED ESPRESSIVE			La misurazione della frequenza cardiaca	creazione di esercizi con utilizzo della musica
				Il riscaldamento generale e funzionale	step
				esercizi a corpo libero	
				esercizi e andature per l'indipendenza segmentaria	



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

PROGRAMMA SVOLTO

Pag.3 di 3

				esercizi di equilibrio dinamico e preacrobatica	
				Impostazione teorica del salto in alto	
Educazione civica				Sport e salute in sicurezza	
				Promozione della salute attraverso l'alimentazione e lo sport	
				Elementi per un sano stile di vita attivo	
				Concetto di attività fisica	

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

GLI ALUNNI

Carlo Lenti
Marcello Lenti

IL DOCENTE

Paolo Roberto

Discipline: Scienze motorie e sportive

Docente: PAOLA ROBERTO