

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2021/2022

Classe III sez. AET

Disciplina SCIENZE MOTORIE

Docente MATTIA VERONICA

Programma Svolto

n° UDA	UDA	n° u.d.	Unità didattiche	Argomenti svolti	Argomenti non svolti
1	GLI SPORT DI SQUADRA	1	I RUOLI	Teoria tecnica e didattica	
				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.	
	<hr/>			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 IN ALTO	Sapersi orientare nello spazio 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	TECNICHE DI PRIMO SOCCORSO	Massaggio cardiaco	
				Intervenire in caso di infortunio	
				Distinguere le emergenze e le urgenze	
5	Educazione civica EDUCAZIONE ALLA SALUTE	1	Il tabagismo	I danni del fumo di sigaretta	
		2	Le droghe ed i loro effetti	L'azione distruttiva sull'organismo.	

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

DATA
CASSINO, 30/05/2022

IL DOCENTE
MATTIA VERONICA
Veronica Mattia

Luca Mignola
Adriano Michalek

