

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2021/2022

Classe III sez. AMM

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

Kimberly Geronzi
Souad Diego

IL DOCENTE

MATTIA VERONICA
Veronica Katak



“ETTORE MAJORANA” DI CASSINO

PROGRAMMA SVOLTO

Pag.4 di 4