

PROGRAMMA SVOLTO

a.s. 2023/2024

del Prof. Barbara Meacci

Docente di Scienze motorie e sportive

nella classe 4 sez. B

n°ore settimanali 2 Sede Monsummano Terme

- **TESTO IN ADOZIONE**

Il corpo e i suoi linguaggi Del Nista-Parker-Tasselli
G.D'Anna

- **ALTRO RIFERIMENTO BIBLIO/SITO-GRAFICO**

- **MODULI E UNITA' DIDATTICHE SVOLTE** (*specificare se in riferimento al testo in adozione o altro*)

MODULI E UU.DD. PROGRAMMATE	UU.DD. SVOLTE	
	In modo completo	In modo parziale
Mod: Attività motoria e benessere fisico. U.D: corretti stili di vita. Traumi e pronto soccorso.	X	
Mod: Pronto soccorso. U.D: pronto soccorso in caso di emergenza e nell'esercizio fisico. Rianimazione cardio polmonare. Massaggio cardiaco.	X	
Mod: Teoria dei giochi sportivi di squadra con la palla.U.D: Pallavolo e pallacanestro.	X	
Mod: Teoria dell'atletica leggera.U.D: Corsa, salti e lanci.	X	
Mod: Educazione alimentare. U.D: I principi nutritivi. La corretta alimentazione. La piramide alimentare.	X	
Mod.Il concetto di salute. U.D: Il tabagismo. U.D: Danni prodotti dal fumo. L'alcol e i suoi terribili effetti. Le droghe.	X	

<p>Mod: Il riscaldamento, obiettivi ed effetti. U.D.: Attività ed esercizi di riscaldamento .</p>	X
<p>Mod.:Lo stretching.U.D.:Attività ed esercizi di scarico della colonna vertebrale e per lo sviluppo della mobilità articolare</p>	X
<p>Mod.: Capacità motorie coordinative .U.D.:Esercitazioni individuali e a piccoli gruppi a corpo libero o con l'uso di piccoli attrezzi.</p>	X
<p>Mod.:Capacità motorie condizionali U.D.Esercitazioni individuali e a piccoli gruppi per lo sviluppo della forza, velocità, resistenza e mobilità articolare</p>	X
<p>Mod..Atletica leggera U.D.:Esercizi di preatletica e esercitazioni di corsa, salto e lanci</p>	X

La classe ha partecipato al progetto di Pronto soccorso e rianimazione cardiopolmonare in collaborazione con la Misericordia

Data, 01/06/2024

L'Insegnante:


Barbara Meacci

L'ITP – Insegnante Tecnico Pratico
(ove presente)
