

A.S. 2024-25
SCIENZE MOTORIE
PROGRAMMA SVOLTO

Teoria:

- L'orienteeing, la mappa, la legenda (visione di video)
- Primo soccorso: manovra di Heimlich e rianimazione cardio-polmonare
- Le capacità organico muscolari
- Apparato cardiocircolatorio: piccola e grande circolazione, parametri cardiaci

Attività teorico-pratica:

- Esercizi di mobilità articolare, di potenziamento muscolare a corpo libero e con piccoli attrezzi (funicella) o sul tappetino
- Potenziamento muscolare con piccoli e grandi attrezzi
- Badminton
- Calcetto
- Tennistavolo
- Pallavolo
- Padel

Si è fatto riferimento alle UDA interdisciplinari di seguito indicate:

UDA N° 1 Tematica generale: Innovazione e benessere (Orientamento formativo)
Focus Ed. Civica: Riconoscimento dei diritti a difesa del benessere della persona.

UDA N° 2 Tematica generale: Cambiamenti delle abitudini e dei valori nel tempo e nello spazio.
Focus Ed. Civica: Le trasformazioni geopolitiche e antropologiche

UDA N° 3 Tematica generale: Cultura, economia e ambiente.
Focus Ed. Civica: Gestione sostenibile e lotta agli sprechi

UDA N° 4 Tematica generale: Le "qualità" nei sistemi produttivi.
Focus Ed. Civica: Le tre dimensioni della cittadinanza: informazione, espressione e azione