

PROGRAMMA SVOLTO 2025- 2026

DISCIPLINA	Scienze Motorie
DOCENTE	Alessandro Cutillo
ORE DI INSEGNAMENTO	SETTIMANALI 2 ANNUALI 66
CLASSE	3
SEZIONE	CE
LIBRI DI TESTO UTILIZZATI ED ALTRO MATERIALE	Slide, mappe concettuali e altro materiale fornito dal docente

In riferimento alle competenze, abilità e capacità dichiarate nel PLI presentato all'inizio dell'a.s. 2025 – 2026, sono state svolte le seguenti Uda:

UDA	CONTENUTI
Educazione civica -Sport educativo ed educante	Il doping
Palestra Invalsi	
Uda1 Fitness e benessere globale	Circuit training a corpo libero e con piccoli attrezzi. - Stretching e mobilità articolare
Uda2 Il cuore in movimento: l'apparato cardiocircolatorio	-Anatomia e fisiologia del cuore e della circolazione sanguigna. - Relazione tra frequenza e intensità dello sforzo. -Esercizi aerobici e anaerobici a intensità controllata. -Attività di prevenzione e salute cardiovascolare
Uda3 Respirare per muoversi: l'apparato respiratorio	Anatomia funzionale dell'apparato respiratorio. - Tecniche di respirazione diaframmatica e ritmica. - Test di valutazione della capacità respiratoria -Educazione alla prevenzione delle patologie respiratorie.
Uda4 Sport e cooperazione: strategie e ruoli nei giochi di squadra	Giochi e tornei a squadre (3vs3, 4vs4). -Mini partite con ruoli alternati. -Analisi del gioco e autovalutazione delle prestazioni

Viterbo, 25-05-2026

Nome, Cognome e firma del docente

Firmato digitalmente da CUTILLO
ALESSANDRO
C=IT