PROGRAMMA SVOLTO 2025- 2026

| | |
|---|---|
| DISCIPLINA | Scienze Motorie |
| DOCENTE | Alessandro Cutillo |
| ORE DI INSEGNAMENTO | SETTIMANALI 2<br>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.<br>-Esercizi aerobici e anaerobici a intensità controllata.<br>-Attività di prevenzione e salute cardiovascolare |
| UdA3 Respirare per muoversi: l'apparato respiratorio | Anatomia funzionale dell'apparato respiratorio.<br>- Tecniche di respirazione diaframmatica e ritmica.<br>- Test di valutazione della capacità respiratoria<br>-Educazione alla prevenzione delle patologie respiratorie. |
| UdA4 Sport e cooperazione: strategie e ruoli nei giochi di squadra | Giochi e tornei a squadre (3vs3, 4vs4).<br>-Mini partite con ruoli alternati.<br>-Analisi del gioco e autovalutazione delle prestazioni |

Viterbo, 25-05-2026

**Nome, Cognome e firma del docente**

Firmato digitalmente da CUTILLO ALESSANDRO
C=IT