

PROGRAMMA SVOLTO 2025- 2026

DISCIPLINA	Scienze Motorie
DOCENTE	Alessandro Cutillo
ORE DI INSEGNAMENTO	SETTIMANALI 2 ANNUALI 66
CLASSE	4
SEZIONE	BE
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 Cittadinanza attiva nello sport	Parità di genere nello sport e nelle sue istituzioni
Palestra Invalsi	
UdA1 Team building motorio e sport alternativi	Giochi di fiducia e cooperazione a coppie e a gruppi. - Sport alternativi con regole semplificate e finalità inclusive
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 Allenarsi insieme: percorsi di forza e resistenza cooperativa	-Circuiti a stazioni con compiti cooperativi. - Allenamenti funzionali misti (forza, equilibrio, resistenza).

Viterbo, 25-05-2026

Nome, Cognome e firma del docente



Firmato digitalmente
 da CUTILLO ALESSANDRO
 C = IT