PROGRAMMA SVOLTO 2025- 2026

| | |
|---|---|
| DISCIPLINA | Scienze Motorie |
| DOCENTE | Alessandro Cutillo |
| ORE DI INSEGNAMENTO | SETTIMANALI 2<br>ANNUALI 66 |
| CLASSE | 4 |
| 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 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.<br>- 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.<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 Allenarsi insieme: percorsi di forza e resistenza cooperativa | -Circuiti a stazioni con compiti cooperativi.<br>- Allenamenti funzionali misti (forza, equilibrio, resistenza). |

Viterbo, 25-05-2026

**Nome, Cognome e firma del docente**

Firmato digitalmente da CUTILLO ALESSANDRO
C=IT