



“CATTANEO - DELEDDA” MODENA

Strada degli Schiocchi 110 - 41124 Modena - tel. 059/353242

C.F.: 94177200360 Codice Univoco: UFQMMDM



mail: morc08000g@istruzione.it

pec: morc08000g@pec.istruzione.it

<http://www.cattaneodeledda.edu.it>

Anno Scolastico 2020 – 2021

Programma di: scienze motorie e sportive

Asse culturale: uda pluriasse

Classe: 2F

Contenuti: Le attività pratiche sono state adattate a causa del protrarsi dell'emergenza sanitaria. Tutti i contenuti programmati ad inizio anno scolastico sono stati trattati.

Argomenti e attività svolte suddivise per moduli o unità didattiche/formative:

UDA 10.1 : IL MOVIMENTO

- esercizi preatletici generali
- la propriocettività e l'equilibrio
- attività per lo sviluppo delle capacità motorie coordinative e funzionali
- esercizi di mobilità articolare ed allungamento muscolare
- esercitazioni di potenziamento a carico naturale
- esercizi propedeutici, in situazione di gioco, di alcune discipline sportive individuali
- attività in ambiente naturale per lo sviluppo della resistenza a bassa intensità

UDA 10.2 : LINGUAGGI DEL CORPO

- educazione al ritmo
- attività motoria con utilizzo di musica

UDA 10.3 : SPORT, REGOLE E FAIR PLAY

- giochi non codificati a piccoli gruppi
- conoscenza e realizzazione delle proprie potenzialità
- capacità di organizzare autonomamente una parte di una lezione/allenamento e di guidare i compagni del gruppo classe
- cooperazione, adattamento agli altri, rispetto delle regole in situazione libera e di gioco
- regole e fair-play nello sport e nella vita

ISTITUTO

PROFESSIONALE

STATALE

SOCIO - COMMERCIALE - ARTIGIANALE



“CATTANEO - DELEDDA” MODENA

Strada degli Schiocchi 110 - 41124 Modena - tel. 059/353242

C.F.: 94177200360 Codice Univoco: UFQMDM



mail: morc08000g@istruzione.it

pec: morc08000g@pec.istruzione.it

<http://www.cattaneodeledda.edu.it>

- attività motoria e sport per la disabilità
- le paralimpiadi

UDA 10.4 : SALUTE E BENESSERE

- norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni
- condizionamento organico e muscolare prima di un'attività sportiva
- attività fisica, corretti stili di vita e benessere.
- alimentazione, metabolismo e dieta equilibrata
- colonna vertebrale, postura, paramorfismi e dismorfismi
- il doping

ATTIVITA' INTEGRATIVE O EXTRA SCOLASTICHE SVOLTE A SUPPORTO

- Run 5.30: camminata non competitiva

F.to Rappresentanti di Classe