

PIANO DIDATTICO UDA ORDINARIE (MODULI FORMATIVI) ASSE/INTERASSE/DISCIPLINARI

DIPARTIMENTO __ SCIENTIFICO __ ASSE __ SC. MOTORIE ____

CLASSI QUARTE

UDA N. 1 ...Impariamo a respirare						
Insegnamento/UDA (insegnamento e titolo sintetico)	Tipologia (asse, interasse, mono disciplinare)	Insegnamenti coinvolti	Compiti e prodotti	Competenze	Conoscenze	Periodo (mesi)
Scienze motorie e sportive	Mono disciplinare	Scienze Motorie	Conoscere organi, apparati e semplici elementi di anatomia. Controllare la respirazione per migliorare il proprio livello di rilassamento.	Competenza area generale: COMPETENZA n. 9 liv. 4 QNQ	Conoscere l'apparato respiratorio, il suo funzionamento e gli effetti dell'attività fisica su di esso. Conoscere i programmi di allenamento per mantenersi in forma e le tecniche per rilassarsi attraverso la respirazione. Conoscere le attività fisiche a carattere aerobico.	Ottobre-maggio

UDA N. 2Endurance

Insegnamento/UDA (insegnamento e titolo sintetico)	Tipologia (asse, interasse, mono disciplinare)	Insegnamenti coinvolti	Compiti e prodotti	Competenze	Conoscenze	Periodo (mesi)
Scienze motorie e sportive	Mono disciplinare	Scienze Motorie	Praticare attività di movimento per migliorare la resistenza fisica e la capacità respiratoria.	Competenza area generale: COMPETENZA n. 9 liv. 4 QNQ	Conoscere i programmi di allenamento per mantenersi in forma e le tecniche per rilassarsi attraverso la respirazione. Conoscere le attività fisiche a carattere aerobico.	Ottobre-maggio