



**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO E TECNOLOGICO**  
**“PADRE A.M. TANNOIA”**  
**CORATO-RUVO DI PUGLIA (BA)**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**ANNO SCOLASTICO 2023/2024**

<b>DISCIPLINA</b>	SCINZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>CLASSE</b>	5 <sup>^</sup>
<b>SEZIONE</b>	C
<b>INDIRIZZO</b>	SIA
<b>SEDE</b>	CORATO
<b>DOCENTE</b>	PROF.SSA PAGANO GIULIA

## PERCORSO DI APPRENDIMENTO

N.	Titolo dell'U.d.A.	Contenuti trattati
<b>1</b>	<b>CORPO E MOVIMENTO</b>	<p>CAPACITA' CONDIZIONALI:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FORZA</li> <li>- RESISTENZA</li> <li>- VELOCITA'</li> <li>- MOBILITA' ARTICOLARE</li> </ul> <p>I MECCANISMI DI PRODUZIONE ENERGETICA ALLENAMENTO SPORTIVO E ADATTAMENTO FISICO FASI DI UNA SEDUTA DI ALLENAMENTO</p>
<b>2</b>	<b>SPORT, REGOLE E FAIR PLAY</b>	<p>REGOLAMENTO DEGLI SPORT DI SQUADRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CALCIO</li> <li>- PALLAVOLO</li> <li>- PALLACANESTRO</li> <li>- NUOTO</li> <li>- ORIENTEERING</li> </ul> <p>ATLETICA LEGGERA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CORSA VELOCE</li> <li>- CORSADI RESISTENZA</li> <li>- CORSA A OSTACOLI</li> <li>- STAFFETTA</li> <li>- GETTO DEL PESO</li> <li>- SALTO IN LUNGO</li> </ul> <p>IL FAIR PLAY NELLO SPORT E NELLA VITA</p>
<b>3</b>	<b>SALUTE BENESSERE AMBIENTE SICUREZZA E PREVENZIONE</b>	<p>L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO COME L'ALIMENTAZIONE DETERMINA I CAMBIAMENTI CORPOREI</p> <p>L'ALIMENTAZIONE E IL FABBISOGNO ENERGETICO CONOSCERE E PREVENIRE I RISCHI NELLO SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA' MOTORIA ATTIVITA' MOTORIA IN AMBIENTE NATURALE</p>

**Libro/i di testo:**

ATTIVITI! Sport e Sane Abitudini – Marietti Scuola  
MAGAZINE Attiviti! – Marietti Scuola

**Contributo disciplinare all'insegnamento trasversale di Educazione Civica**

**Numero di ore:**

**Argomenti: NON PERTINENTE**

Numero di ore:

Argomenti: NON PERTINENTE

Corato, 04/06/2024

Gli studenti

Simone Teranti

Matteo Caputo

Patrizio Terlevi

La docente

prof. ssa GIULIA PASANO

Giulia Pasano