



**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO E TECNOLOGICO**

**“PADRE A.M. TANNOIA”**

**CORATO-RUVO DI PUGLIA (BA)**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**ANNO SCOLASTICO 2023/2024**

<b>DISCIPLINA</b>	<b>Scienze Motorie Sportive</b>
<b>CLASSE</b>	<b>5<sup>^</sup></b>
<b>SEZIONE</b>	<b>A</b>
<b>INDIRIZZO</b>	<b>AGRO</b>
<b>SEDE</b>	<b>Corato</b>
<b>DOCENTE</b>	<b>PROF.SSA LUCIA LEUCI</b>

**PERCORSO DI APPRENDIMENTO**

N.	Titolo dell'U.d.A.	Contenuti trattati
1	CORPO E MOVIMENTO	Principi scientifici riferiti all'attività motorio-sportiva: <i>corpo umano (organi funzioni meccanismi) - capacità motorie organiche condizionali: (definizione principi di allenamento esercizi)</i> Sport - Salute -Alimentazione e dispendio energetico: <i>allenamento - alimentazione sportiva</i>
2	SPORT, REGOLE E FAIR PLAY	Programma di allenamento generale e specifico (scheda tecnica-simulazione lezione) Prove di efficienza fisica (total workout) Regole Regolamenti e Arbitraggio di sport di squadra e individuali
3	SALUTE BENESSERE AMBIENTE SICUREZZA PREVENZIONE	AMBITO DELLA COMUNICAZIONE E DELLA RELAZIONE Fair Play AMBITO DEL BENESSERE La salute dinamica: benefici dell'attività fisica e i rischi della sedentarietà Norme fondamentali sui traumi, infortuni e sulle attività di prevenzione
<b>Libro/i di testo:</b>		
Più movimento SLIM Fiorini Bocchi Coretti Chiesa Marietti Scuola		

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

Numero di ore: // // // // //

Argomenti:

// // // // // //

Corato, 04/06/2024

**Gli studenti**

Luigi Altomera  
 .....  
 Anna Ferreri  
 .....  
 Alessia Scapellato  
 .....

**La docente**

prof.ssa Lucia Leuci  
