



**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>	4 <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
1	<b>CORPO E MOVIMENTO</b>	<p>APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO                      SISTEMA NERVOSO CENTRALE E PERIFERICO                      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>
2	<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 AOSTACOLI</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>
3	<b>SALUTE BENESSERE AMBIENTE SICUREZZA E PREVENZIONE</b>	<p>LE DIPENDENZE: GLI EFFETTI DEL FUMO                      L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO IN RELAZIONE ALL'ETA'                      COME L'ALIMENTAZIONE DETERMINA I CAMBIAMENTI CORPOREI                      L'ALIMENTAZIONE E IL FABBISOGNO ENERGETICO                      LA SICUREZZA STRADALE E IN PALESTRA                      CONOSCERE E PREVENIRE I RISCHI NELL'ATTIVITA' MOTORIA</p>

### **Libro/i di testo:**

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

Numero di ore:

Argomenti: NON PERTINENTE

Corato, 04/06/2024

Gli studenti

Blamada Kenia

Muffo Giulio

Scincio Giuseppe

La docente

Prof.ssa GIULIA PAGANO

Giulia Pagano