



ISTITUTO TECNICO ECONOMICO E TECNOLOGICO

“PADRE A.M. TANNOIA”

CORATO-RUVO DI PUGLIA (BA)

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

DISCIPLINA	SCINZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE	4 [^]
SEZIONE	C
INDIRIZZO	SIA
SEDE	CORATO
DOCENTE	PROF.SSA PAGANO GIULIA

PERCORSO DI APPRENDIMENTO

N.	Titolo dell'U.d.A.	Contenuti trattati
1	CORPO E MOVIMENTO	<p>APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO SISTEMA NERVOSO CENTRALE E PERIFERICO CAPACITA' CONDIZIONALI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - FORZA - RESISTENZA - VELOCITA' - MOBILITA' ARTICOLARE <p>I MECCANISMI DI PRODUZIONE ENERGETICA ALLENAMENTO SPORTIVO E ADATTAMENTO FISICO FASI DI UNA SEDUTA DI ALLENAMENTO</p>
2	SPORT, REGOLE E FAIR PLAY	<p>REGOLAMENTO DEGLI SPORT DI SQUADRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CALCIO - PALLAVOLO - PALLACANESTRO - NUOTO - ORIENTEERING <p>ATLETICA LEGGERA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORSA VELOCE - CORSADI RESISTENZA - CORSA AOSTACOLI - STAFFETTA - GETTO DEL PESO - SALTO IN LUNGO <p>IL FAIR PLAY NELLO SPORT E NELLA VITA</p>
3	SALUTE BENESSERE AMBIENTE SICUREZZA E PREVENZIONE	<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 Giulie

Scinceli Giuseppe

La docente

Prof.ssa GIULIA PAGANO

Giulia Pagano