



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

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE	3[^]
SEZIONE	D
INDIRIZZO	SIA
SEDE	CORATO
DOCENTE	PROF. LOIUDICE PAOLO

PERCORSO DI APPRENDIMENTO

N.	Titolo dell'U.d.A.	Contenuti trattati
1	CORPO E MOVIMENTO	CORPO UMANO <ul style="list-style-type: none"> - Sistema muscolare - Energetica muscolare e meccanismi di produzione ATP Muscoli e movimento CAPACITA' MOTORIE CONDIZIONALI E COORDINATIVE <ul style="list-style-type: none"> - La forza - Lancio della palla medica - Esercizi di potenziamento degli arti inferiori e superiori - Saltelli con la funicella - Mobilità e stretching - Esercizi a corpo libero
2	SPORT, REGOLE E FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> - Gli sport di squadra: pallavolo, basket, tennis tavolo, calcio, (area di gioco, regole di gioco, fondamentali individuali, tattica e schemi di gioco) - Le specialità dell'atletica leggera (i salti, i lanci e le corse) - Le andature della corsa
3	SALUTE BENESSERE AMBIENTE E PREVENZIONE	<ul style="list-style-type: none"> - La sana alimentazione - Alimentazione e principi applicati allo sport - I principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.

Libro/i di testo:

Più Movimento (formato slim) G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa Marietti Scuola

Contributo disciplinare all'insegnamento trasversale di Educazione Civica

Numero di ore: /

Argomenti: /

Corato, 5/06/2024

Gli studenti

Greta Leone

Giuseppe Amadori

Stefano Pico

Il docente

prof.
Roberto