



**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>	2 <sup>^</sup>
<b>SEZIONE</b>	D
<b>INDIRIZZO</b>	AFM
<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 LOCOMOTORE.                      APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO                      APPARATO RESPIRATORIO                      CAPACITA' CONDIZIONALI:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FORZA</li> <li>- RESISTENZA</li> <li>- VELOCITA'</li> <li>- MOBILITA' ARTICOLARE</li> </ul> <p>LAVORO AEROBICO E ANAEROBICO                      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>- CORSA DI 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>
3	<b>SALUTE BENESSERE AMBIENTE SICUREZZA E PREVENZIONE</b>	<p>LE DIPENDENZE: GLI EFFETTI DEL FUMO                      IL DOPING: CONSEGUENZE SULLA SALUTE.                      IL LINGUAGGIO CORPOREO E GLI ASPETTI DELLA COMUNICAZIONE.                      L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO IN RELAZIONE ALL'ETA'                      COME L'ALIMENTAZIONE DETERMINA I CAMBIAMENTI CORPOREI                      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

--

<b>Contributo disciplinare all'insegnamento trasversale di Educazione Civica</b>
--

<b>Numero di ore: 02</b>
--------------------------

<b>Argomenti: FAIR PLAY NELLO SPORT E NELLA VITA</b>
--

Corato, 04/06/2024

Gli studenti

Simone Teranti

Matteo Caputo

Patrizio Tardivo

La docente

prof.ssa GIULIA PAGANO

Giulia Pagano