



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	1[^]
SEZIONE	
INDIRIZZO	CAT
SEDE	CORATO
DOCENTE	PROF.LOIUDICE PAOLO

PERCORSO DI APPRENDIMENTO

N.	Titolo dell'U.d.A.	Contenuti trattati
1	CORPO E MOVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Organizzazione e struttura del corpo umano • Terminologia – Le parti del corpo – Assi e piani • Posizioni e movimenti fondamentali • Flessibilità e mobilità • Schemi motori di base • Apparato osteo-articolare • Esercitazioni di coordinazione dinamica generale con l'utilizzo della funicella • Esercitazioni di potenziamento muscolare • Esercizi di stretching • Esercizi a corpo libero
2	SPORT, REGOLE E FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> • Avviamento agli sport di squadra: pallavolo, basket, tennis tavolo, calcio, calcio balilla (area di gioco, regole di gioco, fondamentali individuali) • Lo stadio di atletica leggera, le corse, i lanci e i salti
3	SALUTE BENESSERE AMBIENTE E PREVENZIONE	<ul style="list-style-type: none"> • La postura • Paramorfismi e dismorfismi • Analisi e rieducazione posturale • I principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.

Libro/i di testo:

L. Montalbetti, D. Taiani **ATTIVI, SPORT E SANE ABITUDINI**, Marietti Scuola

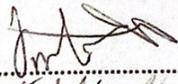
Contributo disciplinare all'insegnamento trasversale di Educazione Civica

Numero di ore: /

Argomenti: /

Corato, 5/06/2024

Gli studenti







Il docente

prof. 