



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	1 [^]
SEZIONE	C
INDIRIZZO	AFM
SEDE	CORATO
DOCENTE	PROF.SSA PAGANO GIULIA

PERCORSO DI APPRENDIMENTO

N.	Titolo dell'U.d.A.	Contenuti trattati
1	CORPO E MOVIMENTO	<p>APPARATO SCHELETRICO: FUNZIONI E PROTEZIONE ORGANI.</p> <p>LE ARTICOLAZIONI</p> <p>CAPACITA' CONDIZIONALI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - RESISTENZA - VELOCITA' - MOBILITA' ARTICOLARE <p>CAPACITA' COORDINATIVE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - REAZIONE MOTORIA - EQUILIBRIO - RITMO <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 - CORSA DI RESISTENZA - CORSA A OSTACOLI - 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</p> <p>LA POSTURA CORRETTA</p> <p>ATTIVITA' FISICA E MIGLIORAMENTO DELLE DIFESE IMMUNITARIE.</p> <p>L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO IN RELAZIONE ALL'ETA'</p> <p>COME L'ALIMENTAZIONE DETERMINA I CAMBIAMENTI CORPOREI</p> <p>L'ALIMENTAZIONE E IL FABBISOGNO ENERGETICO</p> <p>LA SICUREZZA STRADALE E IN PALESTRA</p> <p>CONOSCERE E PREVENIRE I RISCHI NELL'ATTIVITA' MOTORIA</p>

Libro/i di testo:

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

Contributo disciplinare all'insegnamento trasversale di Educazione Civica

Numero di ore: 02

Argomenti: FAIR PLAY NELLO SPORT E NELLA VITA

Corato, 04/06/2024

Gli studenti

Simone Teranti

Martino Caputo

Davide Lanave

La docente

prof.ssa GIULIA PAGANO

Giulia Pagano

Corato, 04/06/2024

Gli studenti

Simone Teranti

Matteo Caputo

Patrizio Tardivo

La docente

prof.ssa GIULIA PAGANO

Giulia Pagano