



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	5[^]
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	<ul style="list-style-type: none"> - <i>L'alimentazione dello sportivo</i> - <i>La composizione corporea</i> - <i>Circuit training</i> - <i>Coordinazione dinamica generale</i> - <i>Vari saltelli con la funicella</i> - <i>Apprendimento e controllo motorio</i> - <i>Esercizi di potenziamento degli arti inferiori e superiori</i> - <i>Mobilità e stretching</i> - <i>Esercizi a corpo libero</i>
2	SPORT, REGOLE E FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Gli sport di squadra: pallavolo, basket, tennis tavolo, calcio, (area di gioco, regole di gioco, fondamentali individuali, tattica e schemi di gioco)</i> - <i>Le specialità dell'atletica leggera (i salti, i lanci e le corse)</i> - <i>Le andature della corsa</i> - <i>Lo sport e i suoi principi. Il Fayr Play</i> - <i>Le olimpiadi antiche e moderne</i>
3	SALUTE BENESSERE AMBIENTE E PREVENZIONE	<ul style="list-style-type: none"> - <i>La salute dinamica</i> - <i>Norme fondamentali sui traumi, infortuni e sulle attività di prevenzione</i> - <i>Elementi di primo soccorso</i> - <i>Attività motoria e sport in ambiente naturale</i>

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: 2

Argomenti: La carta europea dello sport

Corato, 2/06/2024

Gli studenti

.....
Carissimi De P. b.

Pinizzelli Luigi Paolo

Di...

Il docente

prof. *Paolo...*