



**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO E TECNOLOGICO**

**“PADRE A.M. TANNOIA”**

**CORATO-RUVO DI PUGLIA (BA)**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**ANNO SCOLASTICO 2023/2024**

<b>DISCIPLINA</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>CLASSE</b>	<b>5</b>
<b>SEZIONE</b>	<b>T</b>
<b>INDIRIZZO</b>	<b>TURISTICO</b>
<b>SEDE</b>	<b>RUVO DI PUGLIA</b>
<b>DOCENTE</b>	<b>PROF.SSA LISA STRAGAPEDE</b>

**PERCORSO DI APPRENDIMENTO**

U.d.A.	DENOMINAZIONE	TEMPI
1	<b>CORPO E MOVIMENTO</b>	SETTEMBRE/GENNAIO
2	<b>SPORT, REGOLE E FAIR PLAY</b>	FEBBRAIO/MAGGIO
3	<b>AMBIENTE SALUTE BENESSERE SICUREZZA E PREVENZIONE</b>	APRILE/MAGGIO

UdA n. 1 n. ore: 25	<b>CORPO E MOVIMENTO</b>	
<b>periodo di svolgimento: SETTEMBRE/GENNAIO</b>		
<b>COMPETENZE/RISULTATI DI APPRENDIMENTO</b>	<p>Conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive autonomamente, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico tattici Sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale Organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico Programmare un piano di lavoro per migliorare l'efficienza fisica Conoscere e essere consapevoli degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica Osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita</p>	
<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>	
Saper adattare le capacità fisiche, psichiche, coordinative e cognitive alle situazioni richieste dall'attività motoria, dai giochi e dallo sport Organizzare attività e percorsi motori e sportivi, individuali e in gruppo nel rispetto di sé e dell'ambiente	Principi scientifici riferiti all'attività motorio-sportiva. <i>(corpo umano - capacità motorie)</i> Sport - Salute -Alimentazione e dispendio energetico. <i>(allenamento - alimentazione sportiva)</i>	

<b>UdA n. 2</b> <b>n. ore: 30</b> <b>periodo di</b> <b>svolgimento:</b> <b>FEBBRAIO/MAGGIO</b>	<b>SPORT, REGOLE E FAIR PLAY</b>	
<b>COMPETENZE/RISULTATI DI APPRENDIMENTO</b>	Conoscere e applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta e inclusiva, con rispetto delle regole e vero fair play Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola	
<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>	
Saper applicare autonomamente metodi di allenamento Saper organizzare l'attività fisica secondo parametri tecnici e scientifici anche per il raggiungimento di un obiettivo	Programma di allenamento generale e specifico Prove di efficienza fisica Regole e Arbitraggio di sport di squadra e individuali Fair Play	

<b>UdA n. 3</b> <b>n. ore: 10</b> <b>periodo di</b> <b>svolgimento:</b> <b>APRILE/MAGGIO</b>	<b>SALUTE BENESSERE</b> <b>AMBIENTE SICUREZZA E</b> <b>PREVENZIONE</b>	
<b>COMPETENZE/RISULTATI DI APPRENDIMENTO</b>	Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisico sportiva Cogliere le implicazioni e i benefici derivante dalla pratica di varie attività	

	<p>fisiche svolte nei diversi ambienti</p> <p>Consolidare corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità</p> <p>Stimolare l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport e al tempo libero.</p> <p>Acquisire un consapevole e corretto rapporto con i diversi tipi di ambiente rispettando i principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio</p>
ABILITA'	CONOSCENZE
<p>Saper mettere in atto, nella progettazione personale dell'attività motoria, comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita in un'ottica di apprendimento permanente</p> <p>Saper assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero</p> <p>Saper creare attività motorie personali in diversi ambienti e in sicurezza</p>	<p><b>AMBITO DELLA COMUNICAZIONE E DELLA RELAZIONE</b></p> <p>Il valore formativo dello sport</p> <p>L'espressività corporea in alcune produzioni artistico-letterarie e in ambito storico</p> <p>Il linguaggio del corpo come elemento di identità culturale dei vari popoli in prospettiva interculturale. Lo sport e i suoi principi. Il fair play</p> <p>I codici e le carte europee ed internazionali su etica e sport - sport e sviluppo sostenibile (agenda 2030)</p> <p><b>AMBITO DEL BENESSERE</b></p> <p>La salute dinamica:</p> <p>a) benefici dell'attività fisica e i rischi della sedentarietà</p> <p>b) attività motoria e alimentazione nella prevenzione delle malattie metaboliche</p> <p>c) attività motoria e recupero dello stress</p> <p>Educazione e tutela della salute</p> <p>Norme fondamentali sui traumi, infortuni e sulle attività di prevenzione</p> <p>Elementi di primo soccorso e di medicina dello sport.</p> <p>Principi di prevenzione e sicurezza dei vari ambienti sportivi compreso gli spazi aperti (ambiente naturale) e luoghi di lavoro</p>

Libro di Testo: - Fiorini, Coretti, Bocchi / PIU' MOVIMENTO SLIM / Marietti scuola

**Ruvo di Puglia** 15/05//2024

**Gli studenti:**

Edoardo Zilli  
 Tedone Aldo  
 Lisbeth M. Espinosa

*Alex Strofopoulou*