



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 | C |
| INDIRIZZO | SIA |
| SEDE | RUVO DI PUGLIA |
| DOCENTE | PROF.SSA LISA STRAGAPEDE |

PERCORSO DI APPRENDIMENTO

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

| UdA n. 1 n. ore: 25 | CORPO E MOVIMENTO | |
|---|--|--|
| periodo di svolgimento: SETTEMBRE/GENNAIO | | |
| COMPETENZE/RISULTATI DI APPRENDIMENTO | <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> | |
| ABILITA' | CONOSCENZE | |
| 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> | |

| | | |
|--|--|--|
| UdA n. 2 n. ore: 30 periodo di svolgimento: FEBBRAIO/MAGGIO | SPORT, REGOLE E FAIR PLAY | |
| COMPETENZE/RISULTATI DI APPRENDIMENTO | 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 | |
| ABILITA' | CONOSCENZE | |
| 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 | |

| | | |
|--|--|--|
| UdA n. 3 n. ore: 10 periodo di svolgimento: APRILE/MAGGIO | SALUTE BENESSERE AMBIENTE SICUREZZA E PREVENZIONE | |
| COMPETENZE/RISULTATI DI APPRENDIMENTO | 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>AMBITO DELLA COMUNICAZIONE E DELLA RELAZIONE</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>AMBITO DEL BENESSERE</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

Luca Bruno Nicoletti
Luca Bruno Nicoletti
Luca Bruno Nicoletti

Il docente

Luca Bruno Nicoletti