



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

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: 4

Argomenti: I benefici fisici e psicologici dell'attività motoria in ambiente naturale – Gli sport e le attività motorie in ambiente naturale

Ruvo di Puglia, 2/06/2024

Gli studenti

Marianna Mathalia

Clara V. M. L.

Rossana Rapido

Il docente

prof. *Polo L...*