



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	4[^]
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	CORPO UMANO - Sistema nervoso CAPACITA' CORDINATIVE E CONDIZIONALI - Coordinazione dinamica generale e oculo manuale - Vari saltelli con la funicella - Apprendimento e controllo motorio - Esercizi di potenziamento degli arti inferiori e superiori - Mobilità e stretching - Esercizi in sospensione con l'utilizzo del TRX
2	SPORT, REGOLE E FAIR PLAY	- 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
3	SALUTE BENESSERE AMBIENTE E PREVENZIONE	- La sana alimentazione - I principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale. - Gli infortuni che si possono verificare in ambito sportivo e nella vita quotidiana. Come intervenire.

Libro/i di testo:

Più Movimento (formato slim) G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa Marietti Scuola

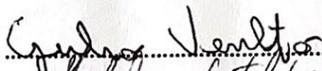
Contributo disciplinare all'insegnamento trasversale di Educazione Civica

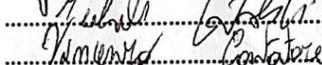
Numero di ore: 5

Argomenti: Primo soccorso BLS D rianimazione cardio polmonare defibrillazione precoce – La prevenzione attiva e passiva- Gli infortuni che si possono verificare nello sport.

Ruvo di Puglia, 5/06/2024

Gli studenti









Il docente

prof. 