



**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>3</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**

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

<b>UdA n. 1</b> <b>n. ore: 25</b> <b>periodo di</b> <b>svolgimento:</b> <b>SETTEMBRE/GENNAIO</b>	<b>CORPO E MOVIMENTO</b>	
<b>COMPETENZE/RISULTATI DI APPRENDIMENTO</b>	Completare la conoscenza del corpo umano e ampliare le capacità coordinative, condizionali ed espressive per realizzare movimenti complessi Valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva	
<b>ABILITA'</b>		<b>CONOSCENZE</b>
Saper localizzare i muscoli scheletrici del corpo umano. Saper individuare ed eseguire l'azione dei principali muscoli scheletrici del corpo  Saper elaborare un regime alimentare idoneo ai fattori di età periodo attività		CORPO UMANO Sistema muscolare  Energetica muscolare e meccanismi di produzione ATP Muscoli e movimento  CAPACITA' MOTORIE ORGANICHE CONDIZIONALI Forza

<p><b>UdA n. 2</b>  <b>n. ore: 30</b>  <b>periodo di</b>  <b>svolgimento:</b>  <b>FEBBRAIO/MAGGIO</b></p>	<p><b>SPORT, REGOLE E FAIR PLAY</b></p>	
<p><b>COMPETENZE/RISULTATI DI APPRENDIMENTO</b></p>	<p>Praticare gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche  Partecipare e organizzare competizioni nelle diverse specialità sportive o attività espressive  Cooperare in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti  Osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica  Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica</p>	
<p><b>ABILITA'</b></p>	<p><b>CONOSCENZE</b></p>	
<p>Saper assumere diversi ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali  Saper eseguire serie di esercizi per il miglioramento della forza e della flessibilità di specifici distretti muscolari  Saper trasferire e ricostruire autonomamente e in collaborazione con il gruppo tecniche strategie regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone</p>	<p>Esercizi di miglioramento della <b>forza</b>  Progressione- plank  Tattica e schemi di gioco agli sport di squadra (Pallavolo Pallacanestro Calcio a 5 e sport individuali (Atletica Tennistavolo Orienteering)</p>	

<p><b>UdA n. 3</b>  <b>n. ore: 10</b>  <b>periodo di</b>  <b>svolgimento:</b>  <b>APRILE/MAGGIO</b></p>	<p><b>SALUTE BENESSERE</b>  <b>AMBIENTE SICUREZZA E</b>  <b>PREVENZIONE</b></p>	
<p><b>COMPETENZE/RISULTATI DI APPRENDIMENTO</b></p>	<p>Prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale  Conoscere i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport  Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità  Conoscere e utilizzare le informazioni relative all'intervento di primo soccorso</p>	
<p><b>ABILITA'</b></p>	<p><b>CONOSCENZE</b></p>	
<p>Saper utilizzare abitudini alimentari quotidiane corrette e sane  Saper elaborare un regime alimentare idoneo  ai fattori di età periodo attività</p>	<p>Alimentazione e principi applicati allo sport</p>	

**Ruvo di Puglia** 31/05//2024

Gli studenti

Albino Gada

Campanale Miro

Elbise Angelo

**II DOCENTE**

Angelo Stroppeolo