



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	3
SEZIONE	B
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 periodo di svolgimento: SETTEMBRE/GENNAIO	CORPO E MOVIMENTO	
COMPETENZE/RISULTATI DI APPRENDIMENTO	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	
ABILITA'	CONOSCENZE	
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 Muscoli e movimento CAPACITA' MOTORIE ORGANICHE CONDIZIONALI Forza	

<p>UdA n. 2 n. ore: 30 periodo di svolgimento: FEBBRAIO/MAGGIO</p>	<p>SPORT, REGOLE E FAIR PLAY</p>	
<p>COMPETENZE/RISULTATI DI APPRENDIMENTO</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>ABILITA'</p>	<p>CONOSCENZE</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 forza Progressione workout- plank Tattica e schemi di gioco agli sport di squadra (Pallavolo Pallacanestro Calcio a 5 e sport individuali (Atletica Tennistavolo Orienteering)</p>	

<p>UdA n. 3 n. ore: 10 periodo di svolgimento: APRILE/MAGGIO</p>	<p>SALUTE BENESSERE AMBIENTE SICUREZZA E PREVENZIONE</p>	
<p>COMPETENZE/RISULTATI DI APPRENDIMENTO</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>ABILITA'</p>	<p>CONOSCENZE</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

Angela Di Gianno

Giuseppe De Leo

Roberto Preste

IL DOCENTE

Anna Stroppeola