



**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>B</b>
<b>INDIRIZZO</b>	<b>SIA</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	<b>CORPO UMANO</b>  Sistema muscolare  Muscoli e movimento  <b>CAPACITA' MOTORIE ORGANICHE CONDIZIONALI</b> 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 workout- 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**

Angela Di Gianno

Giuseppe De Leo

Roberto Preste

**IL DOCENTE**

Anna Stroppeola