



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	2
SEZIONE	T
INDIRIZZO	TURISTICO
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	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità • Conoscere le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi
ABILITÀ	CONOSCENZE
<p>Saper individuare le parti dell'apparato respiratorio</p> <p>Saper percepire le variazioni durante l'attività dell'apparato respiratorio</p> <p>Saper percepire i cambiamenti durante gli esercizi aerobici e anaerobici</p> <p>Saper comunicare con la parola e il corpo le sensazioni percepite durante l'attività fisica</p>	<p>CORPO UMANO</p> <p>Apparato respiratorio</p> <p>CAPACITA' MOTORIE ORGANICHE CONDIZIONALI</p> <p>Resistenza</p> <p>Velocità</p>

<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 individuali e di squadra in modo da promuovere consuetudine all'attività motoria e sportiva Sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità Impegnarsi negli sport individuali abituando al confronto e all'assunzione di responsabilità personali Collaborare con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità</p>	
<p>ABILITA'</p>		<p>CONOSCENZE</p>
<p>Saper eseguire e controllare i fondamentali schemi motori di base propedeutici ai gesti sportivi Saper realizzare e utilizzare schemi motori e capacità organico-muscolari funzionali alle attività sportive Saper collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune</p>		<p>Esercizi di miglioramento della resistenza e della velocità Progressione ginnastica a corpo libero Avviamento agli sport di squadra (area di gioco, regole di gioco, fondamentali individuali)</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>Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale Adottare i principi igienico- scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del Proprio benessere.</p>	

		<p>Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato</p>
<p>ABILITA'</p>		<p>CONOSCENZE</p>
<p>Saper individuare e evitare comportamenti dannosi e assumere comportamenti finalizzati alla tutela della salute Saper riconoscere e attivare comportamenti responsabili nel rispetto nei confronti della Natura.</p>		<p>Uso e abuso di sostanze Le dipendenze comportamentali Il doping</p>

Ruvo di Puglia 31/05/2024

Gli studenti: micheliettoella
Resta Annarita
Noema Campandè

II DOCENTE

Alice Stroppeola