



**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>2</b>
<b>SEZIONE</b>	<b>B</b>
<b>INDIRIZZO</b>	<b>AFM</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/</b> <b>RISULTATI DI</b> <b>APPRENDIMENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità</li> <li>• Conoscere le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi</li> </ul>	
<b>ABILITÀ</b>		<b>CONOSCENZE</b>
<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><b>CORPO UMANO</b></p> <p>Apparato respiratorio</p> <p><b>CAPACITA' MOTORIE ORGANICHE CONDIZIONALI</b></p> <p>Resistenza</p> <p>Velocità'</p>

<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 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><b>ABILITA'</b></p>		<p><b>CONOSCENZE</b></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><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>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><b>ABILITA'</b></p>		<p><b>CONOSCENZE</b></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>

Libro di Testo: - - L.Montalbetti,D. Taini / ATTIVI ,sport e sane abitudini/ Marietti scuola

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

**Gli studenti:**

Leongillo Antonio  
Pellegrini Mattia  
Baker Matteo

**II DOCENTE**

*Alip Stroppeola*