



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	A
INDIRIZZO	AFM
SEDE	RUVO DI PUGLIA
DOCENTE	PROF.LOIUDICE PAOLO

PERCORSO DI APPRENDIMENTO

N.	Titolo dell'U.d.A.	Contenuti trattati
1	CORPO E MOVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Apparato cardiocircolatorio - Rilevazione della frequenza cardiaca a riposo e durante il lavoro - Flessibilità e mobilità - Esercitazioni di coordinazione dinamica generale con l'utilizzo della funicella - Esercitazioni di potenziamento muscolare - Esercizi di stretching - Esercizi di miglioramento della resistenza e della velocità - Esercizi a corpo libero
2	SPORT, REGOLE E FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none"> - Avviamento agli sport di squadra: pallavolo, basket, calcio, tennis tavolo (area di gioco, regole di gioco, fondamentali individuali) - Lo stadio di atletica leggera, le corse, i lanci e i salti - Le andature della corsa
3	SALUTE BENESSERE AMBIENTE E PREVENZIONE	<ul style="list-style-type: none"> - I principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale. - Il doping: sostanze e metodi proibiti - La dipendenza dal tabacco: i danni del fumo sulla salute

Libro/i di testo:

L. Montalbetti, D. Taiani **ATTIVI, SPORT E SANE ABITUDINI**, Marietti Scuola

Contributo disciplinare all'insegnamento trasversale di Educazione Civica

Numero di ore: 5

Argomenti:

Il corpo in equilibrio - La sana alimentazione – I disturbi alimentari

Ruvo di Puglia, 5/06/2024

Gli studenti

Michelangelo Leone

Marianjela Cataldi

Maria Grazia Piarulli

Il docente

prof. *Polo Di Leo*
