



**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>1</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**

U.d.A.	DENOMINAZIONE	TEMPI
1	<b>CORPO E MOVIMENTO</b>	SETTEMBRE/GENNAIO
2	<b>SPORT, REGOLE E FAIR PLAY</b>	FEBBRAIO/MAGGIO
3	<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>	<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 posizionare il corpo nello spazio e nel tempo</p> <p>Saper individuare le parti dell'apparato osteoarticolare</p> <p>Saper percepire le sensazioni propriocettive relative alla mobilità-flessibilità</p> <p>Saper eseguire semplici progressioni con gli schemi motori di base</p>	<p><b>CORPO UMANO</b></p> <p>Organizzazione e struttura del corpo umano</p> <p>Terminologia</p> <p>Le parti del corpo</p> <p>Posizioni e movimenti fondamentali</p> <p>Assi e piani</p> <p>Schemi motori di base</p> <p>Apparato osteo-articolare</p> <p><b>CAPACITA' MOTORIE ORGANICHE CONDIZIONALI</b></p> <p>Flessibilità Mobilità</p>

<b>UdA n. 2</b> <b>n. ore: 30</b> <b>periodo di</b> <b>svolgimento:</b> <b>FEBBRAIO/MAGGIO</b>	<b>SPORT, REGOLE E FAIR PLAY</b>
<b>COMPETENZE/RISULTATI DI APPRENDIMENTO</b>	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
<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>
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	Esercizi di miglioramento della mobilità e elasticità articolare Progressione ginnastica a corpo libero Avviamento agli sport di squadra (area di gioco, regole di gioco, fondamentali individuali)

<b>UdA n. 3</b> <b>n. ore: 10</b> <b>periodo di svolgimento:</b> <b>APRILE/MAGGIO</b>	<b>SALUTE BENESSERE</b> <b>AMBIENTE SICUREZZA E</b> <b>PREVENZIONE</b>
<b>COMPETENZE/RISULTATI DI APPRENDIMENTO</b>	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale. Adotterà 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. Conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato
<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>
Saper osservare e analizzare i difetti di atteggiamenti posturali su di sé e sugli altri Saper utilizzare esercizi e correttivi naturali per i difetti posturali	Paramorfismi e Dismorfismi Analisi e rieducazione della posturale

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

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

**Gli studenti**

Michele Jesito

Michele Ciole

Simone Corleone

**Il docente**

Luigi Stroppeola