



**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<sup>^</sup></b>
<b>SEZIONE</b>	<b>A</b>
<b>INDIRIZZO</b>	<b>AFM</b>
<b>SEDE</b>	<b>RUVO DI PUGLIA</b>
<b>DOCENTE</b>	<b>PROF.LOIUDICE PAOLO</b>



## PERCORSO DI APPRENDIMENTO

N.	Titolo dell'U.d.A.	Contenuti trattati
1	<b>CORPO E MOVIMENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizzazione e struttura del corpo umano</li> <li>Terminologia – Le parti del corpo – Assi e piani</li> <li>Posizioni e movimenti fondamentali</li> <li>Flessibilità e mobilità</li> <li>Schemi motori di base</li> <li>Apparato osteo-articolare</li> <li>Esercitazioni di coordinazione dinamica generale con l'utilizzo della funicella</li> <li>Esercitazioni di potenziamento muscolare</li> <li>Esercizi di stretching</li> <li>Esercizi a corpo libero</li> </ul>
2	<b>SPORT, REGOLE E FAIR PLAY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avviamento agli sport di squadra: pallavolo, basket, tennis tavolo, calcio, (area di gioco, regole di gioco, fondamentali individuali)</li> <li>Lo stadio di atletica leggera, le corse, i lanci e i salti</li> </ul>
3	<b>SALUTE BENESSERE AMBIENTE E PREVENZIONE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La postura</li> <li>Paramorfismi e dismorfismi</li> <li>Analisi e rieducazione posturale</li> <li>I principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.</li> </ul>

**Libro di testo:**

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

**Contributo disciplinare all'insegnamento trasversale di Educazione Civica**

**Numero di ore:** /

**Argomenti:** /

Ruvo di Puglia, 5/06/2024

**Gli studenti**

.....  
*Grazianna Liello*  
 .....  
*Maria De Lucia*  
 .....  
*ROSALEA SPASO*  
 .....

**Il docente**

prof. ....  
*Polo Nardone*