



Istituto Tecnico Statale
CARLO CATTANEO

Codice meccanografico **PITD070007**

C. F. **82001200508** - Codice Univoco dell'Ufficio: **UFZ030L** - Conto T. U. **314953**



Programma svolto

Anno Scolastico 2022-23

Docente Prof. Gianluca Villani
Materia Scienze Motorie e Sportive
Classe 3ARBT

Libro di testo in uso

Attivi di Montalbetti Ed. Marinetti scuola

Per gli obiettivi, le metodologie e le competenze specifiche si fa riferimento al Documento di programmazione disponibile sul sito della scuola.

Responsabile del procedimento
Prof. Alessandro Frosini
Dirigente Scolastico
alessandro.frosini@cattaneodigitale.it
Tel. 0571 418385

Via Catena, 3 - 56128 - San Miniato (PI)
Tel. 0571 418385
e-mail: PEO pitd070007@istruzione.it
e-mail: PEC pitd070007@pec.istruzione.it
Web <https://www.itcattaneo.edu.it>



Codice accred. ISO060

Contenuti

Inserire qui i contenuti disciplinari svolti

Percorsi ginnici e circuiti a stazioni.

Test motori sulle capacità coordinative e condizionali.

Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi.

Esercizi di coordinazione generale e segmentaria. Esercizi di mobilità articolare e stretching.

Esercizi per lo sviluppo della mobilità, forza , velocità e resistenza.

Atletica leggera: tecnica e didattica del salto in alto, lungo e corse di velocità (staffetta e ostacoli) corsa di resistenza.

Tecnica e didattica dei seguenti giochi sportivi:

-Calcio

-Pallavolo

-Pallacanestro.

-Pallamano

-Frisbee

Esercitazione sui fondamentali dei giochi di squadra.

Tornei tra le classi in orario.

I regolamenti tecnici dei giochi praticati.

Progetto Scienze Motorie: Pallavolo con istruttori della Folgore.

ED. CIVICA: Movimentazione carichi. Paramorfismi e dismorfismi. Correggere atteggiamenti scorretti.

L'insegnante

Prof. Gianluca Villani

.....

Gli alunni

Nome Cognome

Nome Cognome

.....

.....

