



Istituto Tecnico Statale

***CARLO CATTANEO - San Miniato (PI)***

# Programma svolto

*Anno Scolastico 2023-24*

<b>Classe e sezione</b>	1CE
<b>Materia</b>	<b>Scienze Motorie</b>
<b>Docente</b>	Luca Carrai
<b>Libro/i di testo adottato/i</b>	"Attivi! Sport e sane abitudini" di E. Chiesa, D. Taini, L. Montebetti, G. Fiorini (DeA Scuola)
<b>Ore di lezione effettuate</b>	62

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

## Contenuti

Competenze	Argomento
ARGOMENTO: MOVIMENTO	
2, 4, 9, 14	Esercizi sulle capacità coordinative e condizionali
Comp. Chiave	Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Esercizi di coordinazione generale e segmentaria
	Esercizi di mobilità articolare e stretching
	Esercizi propedeutici per lo sviluppo di forza, resistenza, velocità, mobilità
ARGOMENTO: GIOCO E SPORT	
1, 2, 3, 4, 9, 14	Didattica e pratica dei seguenti sport: calcio, pallavolo, basket
Comp. Chiave	Didattica e pratica dell'orienteeing
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Esercizi sui fondamentali degli sport di squadra
	Regolamento, arbitraggio e fair play
	Partecipazione ai tornei di Istituto
ARGOMENTO: SALUTE E BENESSERE	
3, 4, 7, 9, 14	Sicurezza in palestra
Comp. Chiave	Effetti positivi di uno stile di vita sano
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Cenni di primo soccorso

L'insegnante  
*Prof. Luca Carrai*

.....

Gli alunni

*Mattia Guidi*

*Giacomo Quirici*

.....

.....