



Istituto Tecnico Statale
CARLO CATTANEO - San Miniato (PI)

Programma svolto

Anno Scolastico 2023-24

Classe e sezione	3BC/BS
Materia	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Docente	Freschi Carla
Libro/i di testo adottato/i	Attivi “ Sport e Salute “
Ore di lezione effettuate	50

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

Contenuti

UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA) 1: Il corpo, la sua espressività e le capacità condizionali e potenziamento fisiologico.

ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)

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

UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA) 2: Il gioco, il gioco-sport e lo sport.

ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)

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.

UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA) 3: Teoria

ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)

I regolamenti tecnici dei giochi praticati...
Informazioni sull'anatomia e fisiologia del corpo umano.

Ed. Civica: Movimentazione Manuale dei carichi " Sicurezza in ambiente di lavoro"- produzione scritta

San Miniato, 10 giugno 2024

Gli alunni

L'INSEGNANTE
Carla Freschi

