



Istituto Tecnico Statale

CARLO CATTANEO - San Miniato (PI)

Programma svolto

Anno Scolastico 2023-24

Classe e sezione	3BT
Materia	Scienze Motorie
Docente	Giovanna Margiotta
Libro/i di testo adottato/i	Attivi Sport e sane abitudini
Ore di lezione effettuate	46

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

Contenuti

- Conoscenza e pratica delle attività sportive

Contenuti

-Tecnica e didattica dei seguenti giochi sportivi:

Fondamentali della pallacanestro ,calcio pallavolo

-Atletica leggera: corse di velocità e corsa di resistenza.

Esercitazione sui fondamentali dei giochi di squadra.

Tornei tra le classi in orario.

Tornei di istituto

Tennis tavolo

Giochi motori non codificati(conoscenza pratica e teorica dei giochi)

Conoscenze teoriche degli sport praticati

Competenze:

utilizza i fondamentali, rispetta le regole di gioco e capisce le caratteristiche del gioco.

Organizzazione dei giochi, rispetto delle regole, affidamento dei compiti di giuria e arbitraggio

Potenziamento fisiologico

Contenuti

Potenziamento cardiocircolatorio e muscolare:

esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi, sistema simmetrico e a circuito ,.

Ex di allenamento alla forza, di tonificazione e potenziamento ,a carico naturale e con sovraccarico, ex di mobilità e allungamento, ex isotonici, isometrici stretching.

Ex di attivazione e preatletica generale(skipp , calciata, andature varie)

Produzione di circuiti .

Percorsi ginnici e circuiti a stazioni.

Test motori sulle capacità coordinative e condizionali.

Ex di Potenziamento e allungamento muscolare . Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi.

Miglioramento delle funzioni cardiocircolatorie.

Ex di Mobilità articolare e stretching.

Tecnica e didattica dei piccoli attrezzi: la corda

Conoscenze teoriche: sistema muscolare

Competenze: conosce le proprie capacità di base, individua il ritmo di lavoro ed esegue le esercitazioni proposte; conosce le proprie capacità psico-fisiche, interpreta ed utilizza i test per migliorare i propri livelli iniziali.

ED CIVICA :

Sicurezza sul lavoro, movimentazione dei carichi. Studio della colonna vertebrale e precauzioni per una corretta postura. Ginnastica posturale

-IL BENESSERE PSICO-FISICO

Attività di psicomotricità

Attività di acquisizione della propria corporeità

Informazioni sulla tutela della salute ,benessere, sicurezza e prevenzione attraverso il lavoro pratico.

Igiene personale. Informazione sui danni della salute.

Lavoro con utilizzo specifico e generalizzato dei segmenti corporei, controllo motorio in situazioni variate nel tempo e spazio

Ed. al ritmo

Attività con la musica

Competenze: esegue correttamente il movimento elementare individuando il livello di difficoltà che deve affrontare. Rielabora gli apprendimenti personali acquisiti in situazioni diversificate.

riproduce risposte motorie adeguate e pertinenti alle richieste e al contesto ambientale.

L'insegnante

Prof. Nome e Cognome

Giovanna Margiotta

Gli alunni

Nome Cognome

Nome Cognome

.....

.....