



Istituto Tecnico Statale

CARLO CATTANEO - San Miniato (PI)

Programma svolto

Anno Scolastico 2023-24

Classe e sezione	4BA
Materia	SCIENZE MOTORIE
Docente	PROF. NASONTE GIULIANO
Libro/i di testo adottato/i	“Attivi! Sport e sane abitudini” di E. Chiesa, D. Taini, L. Montalbetti, G. Fiorini (DeA Scuola)
Ore di lezione effettuate	63

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

Contenuti

Corpo e Movimento

- La Frequenza Cardiaca a riposo e sotto sforzo
- Esercizi di mobilità articolare e coordinazione
- Circuiti di destrezza con schemi di base e capacità coordinative
- Circuiti di agilità

Gioco, Gioco-Sport e Sport

- La pallavolo: il campo da gioco, le regole, le posizioni e le rotazioni, i ruoli, i fondamentali, partite
- La pallacanestro: il campo da gioco, le regole, i ruoli, i fondamentali, partite 3v3
- Il calcio: il campo da gioco, le regole, i ruoli, i fondamentali, partite 3v3

Le Capacità Condizionali

- La forza: definizione, classificazione, come migliorarla, vari esercizi
- La resistenza: definizione, classificazione, come migliorarla, vari esercizi
- La velocità: definizione, classificazione, come migliorarla, vari esercizi
- La flessibilità: definizione, classificazione, come migliorarla, vari esercizi

Educazione Civica

- L'Educazione Alimentare e creazione di una dieta

L'insegnante
Prof. Giuliano Nasonte

.....

Gli alunni

Nome Cognome

Nome Cognome

.....

.....