



**Istituto Tecnico Statale**  
**CARLO CATTANEO - San Miniato (PI)**

**Programma Svolto**  
**Anno Scolastico 2024-25**

<b>Classe e sezione</b>	1DA
<b>Materia</b>	Scienze Motorie e Sportive
<b>Docente</b>	Silvia Schettini
<b>Libro/i di testo adottato/i</b>	“Attivi! Sport e sane abitudini” di E. Chiesa, L. Montalbetti, G. Fiorini, D. Taini (Ed. DeA Scuola)
<b>Ore di lezione effettuate</b>	58

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

**Contenuti**

- Esercizi di mobilità articolare e stretching
- Esercizi di coordinazione globale e segmentaria
- Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi
- Esercizi per lo sviluppo di forza, resistenza, velocità e mobilità

- Test motori sulle capacità condizionali e coordinative
  - Elementi di atletica leggera: andature e corsa veloce
  - Teoria e tecnica dei seguenti sport di squadra:
    - pallavolo
    - calcio
    - basket
    - tchoukball
  - Esercitazioni pratiche sui fondamentali degli sport di squadra
  - Partecipazione ai tornei di istituto in orario scolastico
  - Educazione Civica: il regolamento della palestra e degli sport
- 

L'insegnante

*Prof.ssa Silvia Schettini*