

Istituto Tecnico Statale



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

# Programma svolto

*Anno Scolastico 2024-25*

<b>Classe e sezione</b>	<b>4AA</b>
<b>Materia</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>Docente</b>	Sara Spalletti
<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>	54

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

## Contenuti

- Esercizi di coordinazione globale e segmentaria
- Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi
- Esercizi per lo sviluppo della forza, resistenza, velocità e mobilità articolare.
- Esercizi di mobilità articolare e stretching, acrosport
- Rest motori sulle capacità condizionali e coordinative
- Elementi di atletica leggera: andature varie e corsa veloce
- Teoria e tecnica dei seguenti sport di squadra:
  1. pallavolo
  2. calcio
  3. pallacanestro
  4. ultimate
  5. tchoukball
- Partecipazione ai tornei di istituto in orario scolastico
- Educazione Civica: disturbi del comportamento alimentare

L'insegnante  
*Prof. Sara Spalletti*