



Istituto Tecnico Statale
CARLO CATTANEO - San Miniato (PI)

Programma svolto

Anno Scolastico 2024-25

Classe e sezione	2 CA
Materia	Scienze Motorie
Docente	Luca Carrai
Libro/i di testo adottato/i	“Attivi! Sport e sane abitudini” di E. Chiesa, D. Taini, L. Montebetti, G. Fiorini (DeA Scuola)
Ore di lezione effettuate	66

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
 - Corsa veloce e staffetta
 - Lancio del vortex
- Teoria e tecnica dei seguenti sport di squadra:
 - Pallavolo
 - Pallamano
 - Basket
- Esercitazioni pratiche sui fondamentali degli sport di squadra
- Partecipazione ai tornei di istituto in orario scolastico
- Sicurezza in palestra
- Effetti dell'attività fisica sul benessere e sulle capacità cognitive
- Educazione Civica: Articolo 3 della Costituzione e sua applicazione nelle attività motorie

L'insegnante

Prof. Luca Carrai

.....

Gli alunni

.....

.....