



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

## **Programma Svolto**

### **Anno Scolastico 2024-25**

<b>Classe e sezione</b>	3BT
<b>Materia</b>	Scienze Motorie e Sportive
<b>Docente</b>	Isaia Cervigni

**Libro/i di testo adottato/i** "Attivi! Sport e sane abitudini" di E. Chiesa, L. Montalbetti, G. Fiorini, D. Taini (Ed. DeA Scuola)

**Ore di lezione effettuate** 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: La movimentazione dei carichi

L'insegnante

*Prof. Isaia Cervigni*

.....