



Istituto Tecnico Statale
CARLO CATTANEO - San Miniato (PI)

Programma Svolto

Anno Scolastico 2024-25

Classe e sezione	3AR
Materia	Scienze Motorie e Sportive
Docente	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
- 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

.....