

Istituto Tecnico Statale



CARLO CATTANEO - San Miniato (PI)

Programma svolto

Anno Scolastico 2024-25

Classe e sezione	3AT
Materia	Scienze Motorie e Sportive
Docente	Sara Spalletti
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	52

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: la colonna vertebrale, paramorfismi e dismorfismi, ergonomia

L'insegnante
Prof. Sara Spalletti