

CLASSE 2CE Prof.ssa Giovanna Margiotta

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

PROGRAMMA SVOLTO

UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA)

- LO SVILUPPO PSICO-FISICO

- Lo sport, le regole e il fair play
- Sviluppo funzionale delle capacità motorie e d espressive
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)

Contenuti

Ex di attivazione e preatletica generale.

Ex di Potenziamento e allungamento muscolare . Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi.

Miglioramento delle funzioni cardiocircolatorie.

Ex di Mobilità articolare e stretching.

Resistenza con durata ed intensità crescente.

Test sulla durata

Circuit training

Tecnica e didattica dei piccoli attrezzi: la cord

Percorsi ginnici e circuiti a stazioni.

Test motori sulle capacità coordinative e condizionali.

Competenze: conosce le proprie capacità di base e individua il ritmo di lavoro ed esegue le esercitazioni proposte..

UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA) : - Lo sport, le regole e il fair play

ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)

Responsabile procedimento:

Alberta Marottoli

Segreteria Generale/Protocollo

e-mail: pitd070007@istruzione.it

tel. n.: + 39 0571418385

Via Catena, 3 – 56028 San Miniato (PI)

Tel. 0571 418385

e-mail: PEO pitd070007@istruzione.it

e-mail: PEC: pitd070007@pec.istruzione.it

Web: <https://www.itcattaneo.edu.it>

Contenuti

Tecnica e didattica dei seguenti giochi sportivi:

-Calcio

-Pallavolo

-Pallacanestro

-Atletica leggera: tecnica e didattica del salto lungo, corse di velocità e corsa di resistenza.

Esercitazione sui fondamentali dei giochi di squadra.

Tornei tra le classi in orario.

Tornei di istituto

Tennis tavolo

Competenze: utilizza i fondamentali, rispetta le regole di gioco e capisce le caratteristiche del gioco; conosce le proprie capacità psico-fisiche, interpreta ed utilizza i test per migliorare i propri livelli iniziali.

Organizzazione dei giochi, rispetto delle regole, affidamento dei compiti di giuria e arbitraggio

ED CIVICA :

Il benessere psicofisico:

-Agenda 2030, Obiettivo 3 "Salute e benessere". Il benessere psico-fisico

lettura e ricerche di approfondimento

UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA) : Teoria

ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)

I regolamenti tecnici dei giochi praticati.

Approfondimento teorico sui giochi sportivi e attività proposte.

Informazioni sull'anatomia e fisiologia del corpo umano.

Informazioni riferite al primo soccorso.

La terminologia di base

UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA) : Sviluppo funzionale delle capacità motorie e d espressive

ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)

Responsabile procedimento:

Alberta Marottoli

Segreteria Generale/Protocollo

e-mail: pitd070007@istruzione.it

tel. n.: + 39 0571418385

Via Catena,3 – 56028 San Miniato (PI)

Tel.0571 418385

e-mail: PEO pitd070007@istruzione.it

e-mail: PEC: pitd070007@pec.istruzione.it

Web: <https://www.itcattaneo.edu.it>

Codice accred.

R.T. IS0060

Attività di psicomotricità

Lavoro con utilizzo specifico e generalizzato dei segmenti corporei, controllo motorio in situazioni variate nel tempo e spazio

Ed. al ritmo

Attività con la musica

Competenze: esegue correttamente il movimento elementare individuando il livello di difficoltà che deve affrontare.

UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA) : Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)

Informazioni sulla tutela della salute ,benessere,sicurezza e prevenzione attraverso il lavoro pratico. Igiene personale. Informazione sui danni della salute.

Altre attività/progetti che si intende segnalare:

Progetto in OUT-SCHOOL:

-Progetto sulla pallavolo

ED.CIVICA :

Il benessere psicofisico:

lettura e ricerche di approfondimento

San Miniato, 15 giugno 2023

L'INSEGNANTE

GIOVANNA MARGIOTTA

Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3 comma 2 del D.L. 39/93

Responsabile procedimento:

Alberta Marottoli

Segreteria Generale/Protocollo

e-mail: pitd070007@istruzione.it

tel. n.: + 39 0571418385

Via Catena,3 – 56028 San Miniato (PI)

Tel.0571 418385

e-mail: PEO pitd070007@istruzione.it

e-mail: PEC: pitd070007@pec.istruzione.it

Web: <https://www.itcattaneo.edu.it>

Codice accred.
R.T. IS0060