



**Istituto Tecnico Statale
CARLO CATTANEO**

Codice meccanografico **PITD070007**

C. F. **82001200508** - Codice Univoco dell'Ufficio: **UFZ030L** - Conto T. U. **314953**



Programma svolto

Anno Scolastico 2022-23

Docente

Prof. Arianna Lazzeri

Materia

Scienze Motorie e Sportive

Classe

3AA

Libro di testo in uso

Attivi di Montalbetti Ed. Marinetti Scuola

Per gli obiettivi, le metodologie e le competenze specifiche si fa riferimento al Documento di programmazione disponibile sul sito della scuola.

Responsabile del procedimento
Prof. Alessandro Frosini
Dirigente Scolastico
alessandro.frosini@cattaneodigitale.it
Tel. 0571 418385

Via Catena, 3 - 56128 - 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. ISO060

Contenuti

Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere/comprendere le azioni attraverso la gestualità

Essere consapevoli delle attività da svolgere per lo sviluppo delle capacità condizionali.

Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità, le capacità condizionali e gli effetti prodotto dal movimento.

Conoscere il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, atteggiamenti, movimenti).

allenamento alla velocità, alla forza e alla resistenza

tecniche e didattica dei seguenti giochi sportivi:

- pallavolo
- calcio
- pallacanestro

tornei tra le classi in orario

progetto scienze motorie: pallavolo con istruttore della Folgore

ed civica: movimentazione carichi

L'insegnante

Prof. Lazzeri Arianna

.....

Gli alunni

Nome Cognome

Nome Cognome

.....

.....