

CLASSE 3AS Prof./Prof.ssa Giovanna Margiotta

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

PROGRAMMA SVOLTO

UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA)

- Conoscenza e pratica delle attività sportive

ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)

Contenuti

-Tecnica e didattica dei seguenti giochi sportivi:

Fondamentali del calcetto e calcio

Fondamentali della pallavolo di primo e secondo livello : palleggio, bagher ,
battuta,schiacciata,muro

-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

Giochi motori non codificati(conoscenza pratica e teorica dei giochi)

Conoscenze teoriche degli sport praticati

Competenze:

utilizza i fondamentali, rispetta le regole di gioco e capisce le caratteristiche del gioco.

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

UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA) : Potenziamento fisiologico

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

ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)

Contenuti

Potenziamento cardiocircolatorio e muscolare:

esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi, sistema simmetrico e a circuito ,.

Ex di allenamento alla forza, di tonificazione e potenziamento ,a carico naturale e con sovraccarico,ex di mobilità e allungamento, ex isotonici, isometrici stretching.

Ex di attivazione e preatletica generale(skipp , calciata, andature varie)

Produzione di circuiti .

Percorsi ginnici e circuiti a stazioni.

Test motori sulle capacità coordinative e condizionali.

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

Miglioramento delle funzioni cardiocircolatorie.

Ex di Mobilità articolare e stretching.

Tecnica e didattica dei piccoli attrezzi:la corda

Conoscenze teoriche: sistema muscolare

Competenze: conosce le proprie capacità di base, individua il ritmo di lavoro ed esegue le esercitazioni proposte; conosce le proprie capacità psico-fisiche, interpreta ed utilizza i test per migliorare i propri livelli iniziali.

ED CIVICA :

Sicurezza sul lavoro,movimentazione dei carichi. Studio della colonna vertebrale e precauzioni per una corretta postura.

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) : -IL BENESSERE PSICO-FISICO

ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)

Attività di psicomotricità
Attività di acquisizione della propria corporeità
Informazioni sulla tutela della salute ,benessere,sicurezza e prevenzione attraverso il lavoro pratico.
Igiene personale. Informazione sui danni della salute.
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. Rielabora gli apprendimenti personali acquisiti in situazioni diversificate. riproduce risposte motorie adeguate e pertinenti alle richieste e al contesto ambientale.

Altre attività/progetti che si intende segnalare:

Progetto in OUT-SCHOOL:

-attività di pallavolo con esperti esterni ,presso gli Impianti Fontevivo.

San Miniato, 15 giugno 2023

L'INSEGNANTE

GIOVANNA MARGIOTTA

Istituto Tecnico Statale
CARLO CATTANEO

Codice meccanografico **PITD070007**

C. F. **82001200508** - Codice Univoco dell'Ufficio: **UFZ30L** Conto T. U. **314953**

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