



**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*

4BA

*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](mailto:alessandro.frosini@cattaneodigitale.it)  
Tel. 0571 418385

Via Catena, 3 - 56128 - San Miniato (PI)  
Tel. 0571 418385  
e-mail: [PEO pitd070007@istruzione.it](mailto:PEO pitd070007@istruzione.it)  
e-mail: [PEC pitd070007@pec.istruzione.it](mailto: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

tecnica 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: malattie sessualmente trasmissibili e incontro con la Croce Rossa

---

### L'insegnante

*Prof. Nome e Cognome*

.....

### Gli alunni

*Nome Cognome*

.....

*Nome Cognome*

.....