



Istituto Tecnico Statale
CARLO CATTANEO - San Miniato (PI)

Programma svolto

Anno Scolastico 2023-24

Classe e sezione	1EE
Materia	Scienze motorie
Docente	Giovanna Margiotta
Libro/i di testo adottato/i	Nessuno
Ore di lezione effettuate	40

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

Contenuti

UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA)

- LO SVILUPPO PSICO-FISICO
- Lo sport, le regole e il fair play
- Sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)

Contenuti:

Percorsi ginnici e circuiti a stazioni.

Test motori sulle capacità coordinative e condizionali.

Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi.

Esercizi di coordinazione generale e segmentaria. Esercizi di mobilità articolare e stretching.

Esercizi per lo sviluppo della mobilità, forza , velocità e resistenza.

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

Produzione di circuiti

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)

Contenuti:

Tecnica e didattica dei seguenti giochi sportivi:

-Calcio

-Pallavolo

-pallacanestro

Esercitazione sui fondamentali dei giochi di squadra.

Tornei tra le classi in orario.

Tornei di istituto

Tennis tavolo

Giochi motori non codificati

Competenze: conoscere le proprie capacità psico-fisiche, interpretare ed utilizzare i test e migliorare i propri livelli iniziali.

ED CIVICA :

Fair play : studio , approfondimenti e messa in atto attraverso la pratica (rispettare le regole della scuola in palestra, gestire in modo consapevole le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto dell' altro, accettare la sfida con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto del perdente. Avere un atteggiamento inclusivo verso tutte le forme di espressione.

I 10 principi del fair play.

--

L'insegnante
Prof. Nome e Cognome

Giovanna Margiotta

Gli alunni

Nome Cognome

.....

Nome Cognome

.....