



**Istituto Tecnico Statale**

***CARLO CATTANEO - San Miniato (PI)***

# Programma svolto

*Anno Scolastico 2023-24*

<b>Classe e sezione</b>	<b>2DE</b>
<b>Materia</b>	<b>Scienze Motorie</b>
<b>Docente</b>	Giovanna Margiotta
<b>Libro/i di testo adottato/i</b>	Attivi Sport e sane abitudini
<b>Ore di lezione effettuate</b>	46

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 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 corda

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)

#### Contenuti

Tecnica e didattica dei seguenti giochi sportivi:

-Calcio

-Pallavolo

-Pallacanestro

-Atletica leggera: 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

### **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 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)**

Attività di psicomotricità

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

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.

**Gita scolastica sportiva a Bibione:**

beach volley(torneo nazionale),beach soccer, setting volley,ultimate, zumba

**ED.CIVICA :**

Il benessere psicofisico:

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

lettura e ricerche di approfondimento

**Fair play :**

studio , approfondimenti e messa in attatrasverso 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*

.....

.....