



Istituto Tecnico Statale  
**CARLO CATTANEO - San Miniato (PI)**

# Programma svolto

*Anno Scolastico 2023-24*

<b>Classe e sezione</b>	<b>3AC</b>
<b>Materia</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>Docente</b>	Freschi Carla
<b>Libro/i di testo adottato/i</b>	Attivi “ Sport e Salute “
<b>Ore di lezione effettuate</b>	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) 1: Il corpo, la sua espressività e le capacità condizionali e potenziamento fisiologico.**

#### **ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)**

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 alto, lungo e corse di velocità (staffetta e ostacoli), corsa di resistenza

### **UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA) 2: Il gioco, il gioco-sport e lo sport.**

#### **ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)**

Tecnica e didattica dei seguenti giochi sportivi:  
-Calcio  
-Pallavolo  
-Pallacanestro.  
-Pallamano  
-Frisbee  
Esercitazione sui fondamentali dei giochi di squadra.  
Tornei tra le classi in orario.

### **UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA) 3: Teoria**

#### **ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)**

I regolamenti tecnici dei giochi praticati...  
Informazioni sull'anatomia e fisiologia del corpo umano.

Ed. Civica: Movimentazione Manuali dei Carichi " Sicurezza in ambiente di lavoro"

San Miniato, 10 giugno 2024

.....

Gli alunni

L'INSEGNANTE

Carla Freschi

