



**Istituto Tecnico Statale**

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

# Programma svolto

*Anno Scolastico 2023-24*

<b>Classe e sezione</b>	<b>3AR</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

- Conoscenza e pratica delle attività sportive

### **Contenuti**

-Tecnica e didattica dei seguenti giochi sportivi:

Fondamentali della pallacanestro ,calcio pallavolo

-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

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

## Potenziamento fisiologico

### **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. Ginnastica posturale

**-IL BENESSERE PSICO-FISICO**

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

**Spettacolo sull'intercultura**

**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.

L'insegnante

*Prof. Nome e Cognome*

Giovanna Margiotta

Gli alunni

*Nome Cognome*

*Nome Cognome*

.....

.....