



**Istituto Tecnico Statale**

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

# Programma svolto

*Anno Scolastico 2023-24*

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Classe e sezione</b>            | <b>4AA</b>   |
| <b>Materia</b>                     | <b>SCIENZE MOTORIE</b>   |
| <b>Docente</b>                     | PROF. NASONTE GIULIANO   |
| <b>Libro/i di testo adottato/i</b> | “Attivi! Sport e sane abitudini” di E. Chiesa, D. Taini, L. Montalbetti, G. Fiorini (DeA Scuola) |
| <b>Ore di lezione effettuate</b>   | 52   |

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

# Contenuti

## Corpo e Movimento

- La Frequenza Cardiaca a riposo e sotto sforzo
- Esercizi di mobilità articolare e coordinazione
- Circuiti di destrezza con schemi di base e capacità coordinative
- Circuiti di agilità

## Gioco, Gioco-Sport e Sport

- La pallavolo: il campo da gioco, le regole, le posizioni e le rotazioni, i ruoli, i fondamentali, partite
- La pallacanestro: il campo da gioco, le regole, i ruoli, i fondamentali, partite 3v3
- Il calcio: il campo da gioco, le regole, i ruoli, i fondamentali, partite 3v3
- Progetto con specialisti: la danza sportiva. Passi base di cha cha cha, rumba e baciata

## Le Capacità Condizionali

- La forza: definizione, classificazione, come migliorarla, vari esercizi
- La resistenza: definizione, classificazione, come migliorarla, vari esercizi
- La velocità: definizione, classificazione, come migliorarla, vari esercizi
- La flessibilità: definizione, classificazione, come migliorarla, vari esercizi

## Educazione Civica

- L'Educazione Alimentare e creazione di una dieta

---

L'insegnante  
*Prof. Giuliano Nasonte*

.....

Gli alunni

*Nome Cognome*

*Nome Cognome*

.....

.....