

PROGRAMMA SVOLTO

a.s. 2024/2025

del Prof. Andrea Bruno

Docente di Scienze Motorie e Sportive

nella classe 3 sez. C Indirizzo SIA

n°ore settimanali 2 Sede Forti

1. TESTO IN ADOZIONE

Il corpo e i suoi linguaggi – La palestra del benessere, Logica del gioco. Edizione verde. Casa editrice G. D'Anna.

2. ALTRO RIFERIMENTO BIBLIO/SITO-GRAFICO

3. MODULI E UNITA' DIDATTICHE SVOLTE *(specificare se in riferimento al testo in adozione o altro)*

MODULI E UU.DD. PROGRAMMATE

Mod. apparato locomotore : U.d: Apparato scheletrico, articolazioni e traumatologia.

Mod. Pronto soccorso. U.D: primo soccorso in caso di emergenza e primo soccorso nell'esercizio fisico.

Mod. Teoria dei giochi sportivi di squadra con la palla. U.D: pallavolo e pallacanestro, futsal.

Mod. Teoria dell'atletica leggera .U.D: Salti, corsa e lanci

Mod Assi anatomici di riferimento U.D: Assi e piani di lavoro relativi ai vari movimenti.

Mod: Il riscaldamento, obiettivi ed effetti. U.D: attività ed esercizi di riscaldamento.

Mod. Lo stretching U.D: Attività ed esercizi di scarico della colonna vertebrale e per lo sviluppo della mobilità articolare.

Mod. Capacità motorie e coordinative . U.D: Esercitazioni individuali, a coppie e a piccoli gruppi a corpo libero o con l'uso di piccoli e grandi attrezzi.

Mod. Capacità motorie condizionali. U.D: attività ed esercizi specifici per lo sviluppo della forza, velocità, rapidità e resistenza.

Mod. Giochi sportivi. U.D: fondamentali di base e tecnici di pallavolo, pallacanestro e calcio a cinque

Mod. Atletica leggera: Esercitazioni per le varie specialità dell'atletica leggera.

Data, 15/06/2025

L'Insegnante:

L'ITP – Insegnante Tecnico Pratico
(ove presente)