



ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SUPERIORE "MARGARITONE"
ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER L'INDUSTRIA E L'ARTIGIANATO "MARGARITONE"
:Via Fiorentina, 179 - 52100 AREZZO

PROGRAMMA SVOLTO

Docente _____ Alice Butti _____

Disciplina _____ Scienze Motorie e Sportive _____

Classe _____ 1°EST _____ Anno Scolastico _____ 2023/24 _____

Contenuti	Conoscenze	Periodo (mese)
Fondamentali e regolamenti dei principali sport individuali e di squadra: pallamano, pallavolo, pallacanestro, dodgeball, e badminton. Studio dei ruoli, degli spazi, dell'organizzazione del gioco e dell'arbitraggio. Partite e simulazioni di gioco. Occasioni di riflessione su comportamenti sportivi corretti e fair play.	Gli sport individuali e di squadra: fondamentali, regole ed organizzazione. Elementi fondamentali dell'etica dello sport: rispetto delle regole e fair play. Gli schemi motori connessi alle specifiche attività sportive.	Trasversale nell'a.s. - Aprile - Maggio - Giugno
Attività di riscaldamento generale, esercitazioni e test motori sulle diverse capacità coordinative e condizionali. Esercizi pratici, a corpo libero e con attrezzi, di rinforzo dei principali gruppi muscolari e esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare con riferimenti all'anatomia umana. Attività in percorso e circuito motorio.	Il corpo umano e la sua funzionalità, conoscenza del sistema muscolo-scheletrico. Le capacità coordinative e condizionali. Le capacità coordinative di ritmo e ritmizzazione attraverso attività con musica.	Ottobre- Novembre- Dicembre Marzo
Esercitazioni pratiche di educazione alla sicurezza, nozioni teoriche di primo soccorso e traumatologia. Simulazioni singole e a coppie, con e senza manichino, delle tecniche BLS.	Conoscenze relative alla prevenzione degli infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità. Gli interventi di primo soccorso e la procedura BLS.	Gennaio Febbraio
Lezioni frontali e esercitazioni pratiche sulla comunicazione non verbale, sulla postura e sull'espressività corporea.	Conoscenza della comunicazione non verbale, analisi delle caratteristiche dei messaggi corporei non verbali e loro decodifica.	Aprile

Arezzo, _____

Firma del docente _____

Firma degli Alunni _____
