



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 _____ 3°ESTE _____ Anno Scolastico _____ 2023/24 _____

Contenuti	Conoscenze	Periodo (mese)
Fondamentali e regolamenti dei principali sport di squadra. Studio dei ruoli, degli spazi, dell'organizzazione del gioco. Partite e simulazioni di gioco. Occasioni di riflessione su comportamenti sportivi corretti e fair play.	Gli sport di squadra: fondamentali, regole ed organizzazione. Elementi fondamentali dell'etica dello sport: rispetto delle regole e fair play. Gli schemi motori connessi alle attività sportive.	Trasversale nell'a.s.
Attività di riscaldamento generale guidata dalle studentesse, 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. Studio di un brano musicale e abbinamento al movimento attraverso piccole coreografie di aerobica o danza sportiva.	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.	Novembre- Dicembre
Esercitazioni pratiche di educazione alla sicurezza e alla prevenzione degli infortuni, cenni teorici al primo soccorso. Simulazioni, con e senza manichino, delle tecniche BLS.	Conoscenze relative alla prevenzione degli infortuni e alla traumatologia nelle diverse attività nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità. Gli interventi di primo soccorso e approccio alle tecniche BLS.	Gennaio Febbraio Mar

Arezzo, _____

Firma del docente _____

Firma degli Alunni _____
