

# ITT – LSSA COPERNICO” – Barcellona P.G.

PROGRAMMA / PERCORSO DIDATTICO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
(disciplina)

Classe e indirizzo di studio 4 A MECCANICA a. s. 2023/2024

DOCENTE/I: ROTULETTI BASILIO

LIBRO/I DI TESTO: PIU' CHE SPORTIVO

<b>MODULI:</b> (inserire il titolo dei moduli e l'elenco degli argomenti/ Unità Didattiche svolti per ciascun modulo)	<b>ESPERIENZE, SNODI CONCETTUALI, METODOLOGIE, PROGETTI:</b> (eventuale colonna, per evidenziare i processi di apprendimento delle competenze)
<b>MODULO 0:</b> Propedeutico conosciamo l'apparato locomotore dal punto di vista dinamico attraverso il gioco del tennistavolo e del calciobalilla  UD 1 I muscoli, UD 2 Il tessuto muscolare liscio. UD 3 Il tessuto muscolare scheletrico UD 4 Il tessuto muscolare cardiaco. UD 5 Tennistavolo: gioco “1 contro 1” e 2”contro 2” con livelli di difficoltà crescente.	
<b>MODULO 1:</b> Prendere coscienza delle funzioni dello scheletro senza trascurare gli elementi tecnici del tennistavolo  UD 1 Funzione dello scheletro. UD 2 La suddivisione dello scheletro. UD 3 Forma e analisi di un osso. UD 4 Tennistavolo: servizio,difesa, risposta in palleggio sotto il piano della rete. UD 5 Partita. UD 6 Educazione Alimentare: Quando il cibo si fa benessere, la corretta alimentazione; I principi nutritivi;L'importanza della prima colazione, l'Acqua fonte della vita	
<b>MODULO 2:</b> Recupero e o potenziamento UD 1 Recupero e potenziamento degli argomenti trattati UD 2 tennistavolo. UD 3 Calciobalilla	
<b>MODULO 3</b> Come nutrirsi prima e dopo il gioco UD 1 I nutrienti. UD 2 I carboidrati o zuccheri. UD 3 Lipidi o grassi. UD 4 Le proteine. UD 5 Le vitamine-i Sali minerali-l'acqua.	

UD 6 Impariamo a consumare sempre la prima colazione. UD 7 L'introito calorico prima e dopo la competizione. UD 8 Conoscenza delle regole e gioco del tennistavolo. UD 9 Calciobalilla.	
<b>Modulo di Educazione Civica ”</b> (elencare gli argomenti/attività svolte) <b>1Q Carta internazionale dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza</b>	
<b>2 Q Sport Salute e Benessere</b>	

*Il docente della disciplina*

***Prof. Rotuletti Basilio***

Firma sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art.3 del D.Lgs.n.39/93

Il programma viene notificato agli allievi mediante pubblicazione sul sito web dell'istituto.