

**I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA**

**Anno scolastico 2019/20**

**Programma**

**CLASSE 3°**

**sez. MRA**

**N. Allievi 22**

Docente: ANTONIO COLAVOLPE		Disciplina: Scienze motorie e sportive	
Numero di ore settimanali di lezione			N. 2
Numero di ore annuali previste		curricolari	N. 66
Numero di ore annuali svolte		curricolari	N. 54
Contenuti svolti	<p><b>1. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola.</b></p> <p>Norme di comportamento. Tutela della salute: informazioni sulle attività di riscaldamento, allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie. Il primo soccorso. Traumatologia dello sport.</p>		
	<p><b>2. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali.</b></p> <p><b>3. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie coordinative.</b></p> <p>Riscaldamento, fase cardiovascolare e defaticamento. Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale. Esercizi di opposizione e resistenza. Affinamento e miglioramento delle capacità coordinative e condizionali. Attività ed esercizi per il controllo segmentario e intersegmentario. Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche e in fase di volo. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Esercizi di corsa su distanze opportunamente programmate. Percorsi in palestra utilizzando ostacoli artificiali.</p>		
	<p><b>4. Gli sport di squadra, le regole ed il fair play.</b></p> <p>Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, pallapugno, calcio a 5, (applicazione in un contesto di gioco efficace) tecnica e tattica. Regole di gioco degli sport trattati. Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta delle attività svolte. Giuria e arbitraggio.</p> <p>DaD: elementi di tattica, tecnica e regolamento della pallavolo</p>		
	<p><b>5. Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play.</b></p> <p>Orienteering. Marcia e corsa in ambiente naturale. Atletica leggera: corsa di resistenza, balzi, corsa veloce, salto in lungo, lancio del vortex, getto del peso. Tennis tavolo e badminton. Il gioco della dama e degli scacchi.</p> <p>DaD: elementi di tattica, tecnica e regolamento del tennis tavolo</p>		
Firma del Docente	Prof. ANTONIO COLAVOLPE		