

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2022/23

Programma CLASSE 3° sez. B

N. Allievi 21

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	<i>1. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola.</i> Norme di comportamento. Tutela della salute: informazioni sulle attività di riscaldamento, allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie. Il primo soccorso. Traumatologia dello sport.		
	<i>2. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali. 3. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie coordinative.</i> 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.		
	<i>4. Gli sport di squadra, le regole ed il fair play.</i> 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. DaD: elementi di tattica, tecnica e regolamento della pallavolo		

5. Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play.

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.

DaD: elementi di tattica, tecnica e regolamento del tennis tavolo

Firma del
Docente

Prof. Antonio Colavolpe