

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2018/19

Programma CLASSE III sez. B eno N. Allievi

Docente:	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. 60
Contenuti svolti	<i>1. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola.</i> Norme di comportamento. Tutela della salute: informazioni sulle attività di allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie. Il doping. Il primo soccorso. Traumatologia dello sport. Sistema scheletrico. Apparato muscolare.	
	<i>2. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali.</i> <i>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, badminton, 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.	
	<i>5. Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play.</i> 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.	
	Firma del Docente 	