

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2020/21

Programma

CLASSE III

sez. B SALA

N. Allievi 25

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. ----
Contenuti svolti	1. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie ed espressive 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 statiche e dinamiche; percorsi in palestra utilizzando ostacoli artificiali.		
	2. Lo sport, le regole ed il fair play. Fondamentali del gioco del tennis tavolo e del badminton; le regole di gioco e la tattica individuale. DaD: elementi di tecnica, tattica e regolamento della pallavolo, del basket , del badminton		
	3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. DaD: Norme di comportamento in palestra; Tutela della salute: informazioni sulle attività di allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie. Apparato respiratorio, i muscoli , elementi di primo soccorso; informazioni sulle attività di riscaldamento e allenamento; alimentazione e attività fisica; i benefici dell'attività fisica; educazione stradale: la strada bene comune, alcol e guida, l'eccesso di velocità e l'obbligo di soccorso, l'obbligo dell'uso delle cinture di sicurezza e del casco, norme di comportamento dei ciclisti, dei pedoni e dei monopattini elettrici		
	4. Le attività in ambiente naturale. Orientarsi in contesti diversificati muovendosi con responsabilità. Marcia e corsa in ambiente naturale. DaD: Le attività in ambiente naturale,percorsi e sentieri naturalistici		

Educazione civica	
Attività di potenziamento	I campioni nella vita e nello sport: Nadia Comaneci, Samia Yusuf Omar, Abebe Bikila, Pele', Maradona, Tommie Smith e John Carlos, Arpad Veisz, Bebe Vio, Alex Zanardi, Muhammad Ali, Pietro Mennea, Marvin Hagler
Firma del Docente	Prof. Antonio Colavolpe