

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2021/22

Programma CLASSE 3 sez. A N. 22

Docente: **Zarrillo Giovanni**

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. **66**

Contenuti svolti	<p><i>1. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie ed espressive</i></p> <p>Riscaldamento, fase cardiovascolare e defaticamento; esercizi in situazioni dinamiche semplici; esercizi a corpo libero; esercizi eseguiti in situazioni spazio-temporali diverse; semplici esercizi di mobilità articolare; allungamento muscolare; potenziamento muscolare a carattere generale; miglioramento delle capacità coordinative e condizionali; attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche; esercizi per il controllo e la percezione della postura corretta; semplici percorsi in palestra utilizzando ostacoli artificiali.</p>
	<p><i>2. Lo sport, le regole ed il fair play.</i></p> <p>Fondamentali del gioco del tennis tavolo e del badminton, pallavolo, calcio e palla canestro, le regole di gioco e la tattica individuale.</p> <p>DID: elementi di tecnica, tattica e regolamento della pallavolo, del tennis tavolo, del badminton, olimpiadi Tokyo 2021 antiche e moderne.</p>
	<p><i>3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.</i></p> <p>DID: informazioni sulle attività di riscaldamento, allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie; alimentazione e attività fisica; il primo soccorso: i traumi nella pratica sportiva; 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.</p>
	<p><i>4. Le attività in ambiente naturale.</i></p> <p>Orientarsi in contesti diversificati; marcia e corsa in ambiente naturale.</p> <p>DID: Le attività in ambiente naturale; l'associazionismo sportivo e lo scoutismo</p>
Educazione civica	<p>Classe prima: l'educazione stradale e il rispetto delle regole comuni</p> <p>Classe seconda: Il fair play</p>

Attività di potenziamento	I campioni nella vita e nello sport: Nadia Comaneci, Samia Yusuf Omar, Abebe Bikila, Peter Norman, Tommie Smith e John Carlos, Arpad Veisz, Bebe Vio, Alex Zanardi, Gino Bartali, Muhammad Ali, Pietro Mennea.
Firma del Docente	PROF. ZARRILLO GIOVANNI