

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2018/19

Programma**CLASSE III A****P.T.S.****N. Allievi 14**

Docente: LUONGO Dario

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

1. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola

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.

2. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali.**3. Percezione di sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie coordinative.**

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. Elencazione della muscolatura e articolazioni interessate nei rispettivi movimenti.

4. Gli sport di squadra, le regole ed il fair play.

Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, badminton, palla pugno, 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. Informazioni sulla teoria del movimento relative alle attività svolte.

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. Tennis tavolo e badminton. Il gioco della dama.

Firma del
Docente

Prof. Dario LUONGO

Battipaglia li, 07.06.2019

Lugale Fortunato
Niesseu Carolane M
Quaranta Elisa