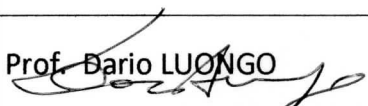


**I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA**

Anno scolastico 2018/19

**Programma****CLASSE III B P.T.S.****N. Allievi 17**

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. 64
Contenuti svolti	<b>1. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola</b>  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.		
	<b>2. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali.</b> <b>3. Percezione di sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie coordinative.</b>  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.		
	<b>4. Gli sport di squadra, le regole ed il fair play.</b>  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.		
	<b>5. Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play</b>  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

