I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2020/21

Programma CLASSE III sez. A **N. 19**

Docente:	Disciplina: Scienze motorie e sportive	
Numero di ore settimanali di lezione		N. 2
Numero di ore annuali previste	curriculari	N. 66
Numero di ore annuali svolte	curriculari	N. 66

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 tennis tavolo, del badminton, la storia delle olimpiadi antiche e moderne,apparato circolatorio
	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. 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, l'associazionismo sportivo e lo scoutismo
Educazione civica	Classe terza: l'associazionismo sportivo e lo scoutismo Classe quarta: elementi di primo soccorso

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