

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2024/25

Programma

CLASSE 3° sez. Mra

N. Allievi 8

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. 54----

Contenuti svolti

1. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola.

Norme di comportamento. Tutela della salute: informazioni sulle attività di riscaldamento, allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie. Il primo soccorso. Traumatologia dello sport.

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

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

Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, pallapugno, 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.

elementi di tattica, tecnica e regolamento della pallavolo

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, getto del peso. Tennis tavolo e badminton. Il gioco della dama e degli scacchi.
elementi di tattica, tecnica e regolamento del tennis tavolo

Firma del
Docente

Prof. Antonio Colavolpe