



## ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE “Ettore Majorana”

### PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2022/ 2023

MATERIA: *SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*

CLASSE 3 P

#### TRIMESTRE

##### UDA: **NO SMOKING, BE HAPPY**

Competenze: Utilizzare i concetti fondamentali e gli strumenti delle scienze motorie per comprendere l'importanza del benessere, i danni dovuti al tabagismo, il concetto di dipendenza ed assuefazione

Abilità: Saper argomentare in merito alla problematica delle dipendenze, in particolare dal tabagismo

Conoscenze: Conoscenza dell'apparato respiratorio, danni alla salute legati al tabagismo dipendenza e assuefazione

Contenuti: miglioramento sulle capacità condizionali attraverso potenziamento della velocità, (test navetta) forza, (salto in lungo da fermo)

#### PENTAMESTRE

##### UDA: **FAIR PLAY**

Competenze: Utilizzare i concetti fondamentali e gli strumenti delle scienze motorie per comprendere la realtà ed operare in campi applicativi. Riconoscere i principali aspetti comunicativi culturali e relazionali dell'espressività corporea

ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.  
Consapevolezza culturale

Abilità: Saper riconoscere un atteggiamento o un comportamento scorretto, antisportivo, non conforme al concetto di fair play. Saper adottare comportamenti coerenti

con i principi del fair play Saper proporre alternative che correggano atteggiamenti scorretti  
Conoscenze: Regolamento di uno sport di squadra (pallavolo); campo di gioco; fondamentali di gioco; principi del fair play e applicazione negli sport di squadra

Contenuti: miglioramento sulle capacità condizionali attraverso potenziamento della resistenza (giochi di squadra) forza, (lancio della palla medica e addominale)

#### EDUCAZIONE CIVICA

Il concetto di salute: le dipendenze da droghe, smartphone e gioco d'azzardo