

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"ETTORE MAJORANA"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: III^A sez. E

A.S. 2022-2023

Educazione alla convivenza civile.

Informazione e conoscenze relative a:

Capacità motorie: coordinative e condizionali.

Benefici dell'attività fisica, stile di vita corretto.

Educazione Civica: concetto di salute; informazione e prevenzione.

L' articolo 32 della Costituzione Italiana.

Informazioni riguardo la prevenzione degli infortuni.

I danni derivati dal consumo di sigarette e di quelle elettroniche

Il fair play.

Riscaldamento e sua importanza.

Stretching e sua importanza.

Attività di arbitraggio degli sport di squadra.

Esercizi a corpo libero, eseguiti in varietà di ampiezza e ritmo nelle forme semplici e combinate.

Esercizi di coordinazione dinamica generale.

Esercizi di mobilità e scioltezza articolare.

Esercizi con piccoli attrezzi (bacchetta e funicella).

Esercizi ai grandi attrezzi (spalliera).

Pallavolo: caratteristiche e regole di gioco. Fondamentali individuali, arbitraggio, ruoli e rettangolo di gioco.

Pallacanestro: caratteristiche e regole di gioco. Fondamentali individuali, arbitraggio, ruoli e rettangolo di gioco.

La palla tamburello: caratteristiche, regole e fondamentali del gioco.

Il badminton: caratteristiche, regole e fondamentali del gioco.

Pallamano: caratteristiche e regole di gioco. Fondamentali individuali, arbitraggio, ruoli e rettangolo di gioco.

Calcio a5: caratteristiche e regole di gioco. Fondamentali individuali, arbitraggio, ruoli e rettangolo di gioco.

Calcio-tennis.