

**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE IIS
"D. Scano"**

ANNO SCOLASTICO 2022-2023

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INSEGNANTE: RAFFAELLA PIRINU

DISCIPLINA Sc. Motorie

CLASSE 3 ase

PROGRAMMA

- ❖ Potenziamento e ampliamento fisiologico, condizionamento e adattamento progressivo delle funzioni organiche al lavoro. Sviluppo delle capacità condizionali;
- ❖ Conoscenza ed applicazione di alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici;
- ❖ Conoscenza del proprio corpo, capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e pratica di attività di diversa durata e intensità con distinzione delle variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva;
- ❖ Partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive.
- ❖ Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico; organizzazione e realizzazione delle attività nel rispetto delle regole predeterminate;
- ❖ Pratica sportiva e conoscenza teorica degli aspetti tecnico-tattici, valorizzazione con la guida del docente delle propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti, conoscenza dei regolamenti di alcuni sport di squadra ed individuali;

❖ Sviluppo sostenibile, educazione alla salute ed al benessere (Sviluppo componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva);

❖ Conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti oltre alle norme igienico sanitarie personali e degli ambienti.

PROGRAMMA DELLE LEZIONI TEORICHE:

Ripasso terminologia dei test motori, movimenti, Esercitazioni individuali finalizzate al:

Potenziamento fisiologico delle capacità, assi, piani del corpo umano

Alimentazione: nutrienti, la dieta, disturbi

scolastiche presso ambienti extrascolastici. Sindromi metaboliche e disturbi alimentari dell'alimentazione. Paramorfismi e dimorfismi in età scolare.

Fumo e dipendenze

PROGRAMMA LEZIONI PRATICHE:

Calcio, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano,

Tennis tavolo, Dama, Scacchi, Dodgeball,

Cenni generali sul fitness e sue applicazioni nello

Beach volley, Sitting volley, Calcio .

Sviluppo delle capacità motorie

Gioco, sport e regole del fair play

La Docente

Prof. Pirinu Raffaella

