



I.I.S. "G. CENA"

PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico: 2022-2023

Classe: 3^a N

Docente: CANNARIATO GIUSEPPE SALVATORE

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE L'APPRENDIMENTO MOTORIO

Organi e apparati

Sistema muscolo-scheletrico

Le capacità coordinative

I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non tradizionale

La teoria dell'allenamento

Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento

Il linguaggio del corpo

LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

Gli sport di squadra (calcio a 5, pallavolo, basket, dodgeball, hitball, tennis)

Gli sport individuali e le discipline dell'atletica leggera

Le capacità tecniche e tattiche sottese ai vari sport

Codice gestuale dell'arbitraggio

Il fair play

La cultura del rispetto: il valore formativo dello sport

Il bullismo

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

I rischi della sedentarietà

Il movimento come elemento di prevenzione

Alterazioni della postura

Conoscere e prevenire le problematiche del doping

Traumi a carico dell'apparato locomotore

Saper prestare soccorso

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

Attività ludiche e sportive in ambiente naturale

Tecnologia e sport



I.I.S. "G. CENA"