

# **ISTITUTO SANDRO PERTINI**

**Borgo di Montoro (AV)**

**ANNO SCOLASTICO**

**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**Classe III A IPSEOA**

## **OBIETTIVI DIDATTICI E FORMATIVI:**

- 1) Potenziare lo sviluppo dello schema corporeo.
- 2) Organizzare e strutturare lo spazio e il tempo.
- 3) Capire il significato della flessione, estensione, rotazione, inclinazione.
- 4) Percepire la scansione ritmica di ogni attività.
- 5) Saper utilizzare i segmenti corporei in situazioni sempre più complesse.
- 6) Conoscere alcuni giochi di gruppo e rispettarne le regole.

## **PROGRAMMI DETTAGLIATI**

- Padronanza del corpo
- Potenziamento delle capacità motorie ed espressive.
- Autocontrollo del corpo e conoscenza delle funzioni fisiologiche in relazione al movimento.
- Conoscenza dei principi igienici idonei al mantenimento dello stato di salute.
- Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile.

## **CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI CORPOREI DI BASE**

- 1) Potenziamento delle qualità fisiche.
- 2) Esercizi motori generali e specifici in regime aerobico.
- 3) Esercizi di preatletica generale.
- 4) Elaborazione di risposte motorie efficaci in situazioni più complesse.
- 5) Potenziamento delle capacità condizionali.
- 6) Esercizi di allenamento alla resistenza aerobica e anaerobica.

## **AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA**

Sport di squadra.  
Sport individuali.  
Atletica leggera.

## TEORIA

- Conoscenze del corpo umano: ossa, muscoli e articolazioni.
- Conoscenze dei traumi da sport: contusioni, distorsioni, fratture, lussazioni, stiramenti, strappi.
- Conoscenze essenziali riguardo al doping.
- Conoscenze essenziali riguardo i principi degli sport di squadra:  
basket, pallavolo, badminton ecc...
- Conoscere essenziali riguardo le specialità dell'atletica leggera di tipo scolastico: corse di velocità, corse ad ostacoli, corse di mezzofondo, salto in lungo, salto in alto, getto del peso.
- Educazione alimentare.
- Il corpo e il movimento.
- Lo sviluppo psicofisico dell'adolescenza.
- Didattica del movimento.
- Pronto soccorso.