



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la programmazione e la Gestione delle
Risorse Umane, Finanziarie e Strutturali
Direzione Generale per interventi in materia di Edilizia
Scolastica per la gestione dei Fondi Strutturali per
l'Istruzione e per l'Innovazione Digitale
Ufficio IV



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (PSE-FESR)

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

"D. Modugno-S. De Lilla"

Via L. Sturzo n.c. - 70044 Polignano a Mare (BA) - tel./fax 080 4241677

Codice Meccanografico: BAIS07300N - Codice Fiscale: 93469320720

e-mail: BAIS07300N@istruzione.it PEC: BAIS07300N@pec.istruzione.it Sito web: www.modugnodelilla.edu.it

Codice Univoco Ufficio: UFSLVQ - Codice iPA: iissidl

Programma di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico 2019/2020

Classe 3^a Sezione AS

Docente: Prof. NARRACCI GIOVANNI

- Conoscenza della classe, illustrazione dei contenuti formativi dell'anno di corso.
- Nozioni sui principali apparati: scheletrico, articolare, muscolare, cardiocircolatorio e respiratorio.
- Esercizi di ginnastica posturale.
- Esercizi di mobilizzazione delle principali articolazioni.
- Esercizi di tonificazione dei principali distretti muscolari.
- Tecnica e applicazione dello stretching.
- Sviluppo delle capacità coordinative generali: l'equilibrio.
- Sviluppo delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità e mobilità articolare.
- Benefici dell'attività motoria.
- L'allenamento: la teoria, la performance, le fasi di una seduta di allenamento.
- L'allenamento delle capacità motorie.
- Pallavolo: tecnica e applicazione dei fondamentali (palleggio, bagher, battuta, schiacciata e muro); principali schemi di gioco e regolamento.
- Indicazioni generali sulla prevenzione degli infortuni.
- Elementi di primo soccorso.
- I traumi dell'esercizio fisico: la contusione, il crampo, lo stiramento, lo strappo, la tendinite, la distorsione, la lussazione, la frattura, la ferita, l'emorragia.
- La corretta alimentazione: l'educazione alimentare, alimentazione e forma fisica.