



**I.I.S. "G. CENA"**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Anno scolastico: 2022-2023**

**Classe: 3<sup>a</sup> L**

**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"**