ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “Enrico Fermi” Ozieri
I. P. Agrario e Ambiente – Sede Bono
Programma di Scienze Motorie e Sportive
Anno scolastico 2019/2020
Classe 3A

Programma Pratico

- Ginnastica generale: esercizi a corpo libero a carattere generale; esercizi di riporto con leggeri sovraccarichi; esercizi di riporto ai grandi attrezzi; corsa variata; andature ginnastiche varie; percorsi e circuiti a stazioni; vari esercizi di stretching.
- Giochi di squadra, conoscere gli aspetti essenziali della struttura dei giochi e degli sport collettivi e sperimentare nello sport i diversi ruoli e responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria:
  Pallavolo (partite in forma libera e auto arbitraggio); Tennis tavolo; Calcio a 5 (gioco in forma libera); Basket (i fondamentali).

Programma teorico

- Il fair play, affrontare il confronto agonistico con etica corretta.
- Alterazioni della postura e altri paramorfismi
- Le fasi della seduta di allenamento: riscaldamento, parte centrale, defaticamento.
- Il riscaldamento: obiettivi, effetti, tipi di riscaldamento, durata.

Didattica a distanza

- Educazione alla salute: la salute, un benessere fisico; Alterazioni della postura e paramorfismi; Le dipendenze – il fumo, l’alcol e le droghe; Elementi di primo soccorso.

18/06/2020

IL DOCENTE

Fabrizio Nemano