

 <p>CERTIFICAZIONE AGENZIA FORMATIVA n. 34423/A/0001/UK/It</p>  	 <p><b>ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE</b>  <b>"R. DEL ROSSO - G. DA VERRAZZANO"</b>  Via Panoramica, 81 - 58019 - Porto S. Stefano (GR)  Telefono +39 0564 812490/0564 810045  Fax +39 0564 814175  C.F. 82002910535 (GRIS00900X)</p>	<p>Sistema Gestione Qualità per la Formazione Marittima ...</p>  <p>CERTIFICATO N. 50 100 14484 Rev.005</p>
<p>Sito web: <a href="http://www.daverrazzano.it">www.daverrazzano.it</a> e-mail: <a href="mailto:gris00900x@istruzione.it">gris00900x@istruzione.it</a> - <a href="mailto:segreteria@daverrazzano.it">segreteria@daverrazzano.it</a>  Posta elettronica certificata: <a href="mailto:gris00900x@pec.istruzione.it">gris00900x@pec.istruzione.it</a></p>		

**A.S. 2024-2025**

**Classe 3° A CMN**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive**

#### **La lezione di Ed. fisica (ore 8)**

- Struttura della lezione
- Il riscaldamento
- Il defaticamento

#### **Le capacità motorie nello sport (ore 8)**

- La resistenza: metodi di allenamento
- La velocità: esercizi propedeutici
- La flessibilità: la tecnica dello stretching
- La mobilità articolare: esercizi specifici
- La destrezza

#### **I giochi sportivi (ore 14)**

- Fondamentali
- Regole della partita

#### **Elementi di fisiologia ed anatomia funzionale (ore 8)**

- L' apparato cardio respiratorio: anatomia e funzioni
- Anatomia funzionale dei muscoli esteriori

#### **L'allenamento sportivo (ore 8)**

- I principi dell'allenamento
- le modificazioni fisiologiche

#### **Educazione alla legalità (ore 6)**

- Il rispetto delle regole nell'esercizio codificato
- Il rispetto dei tempi
- Il rispetto dell'altro nell'esercizio gioco

**Ed alla cittadinanza (ore 8)**

- Imparare ad applicare le regole della convivenza civile nello sport.
- Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.
- Le regole del fairplay.

**Il Docente**  
**Angela ZOLESI**