

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA			
Anno scolastico 2019/20			
Programma	CLASSE V sez. B	Acc. Tur	N. Allievi 13
Docente: Ferrara Clementina		Disciplina: Scienze motorie e sportive	
Numero di ore settimanali di lezione			N. 2
Numero di ore annuali previste		curricolari	N. 66
Numero di ore annuali svolte		curricolari	N. ----
Contenuti svolti	<p><i>1. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola.</i> Le norme di sicurezza nell'attività sportiva. Norme generali di primo soccorso. DaD: La nascita dello sport moderno; Le Olimpiadi moderne. Terminologia ginnastica: assi ,piani, posture, movimenti...</p>		
	<p><i>2. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali.</i> <i>3. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie coordinative.</i></p> <p>Riscaldamento, fase cardiovascolare e defaticamento. Esercizi in situazioni dinamiche semplici. Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale. Affinamento delle capacità coordinative e condizionali. Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche e in fase di volo. Attività ed esercizi per il controllo segmentario e intersegmentario. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Esercizi di corsa su distanze opportunamente programmate. Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e ritmo. Percorsi e circuiti in palestra utilizzando ostacoli artificiali e non. Giochi di situazione; ; creazione di esercizi con utilizzo della musica; step.</p>		
	<p><i>4. Gli sport di squadra, le regole ed il fair play.</i></p> <p>Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, calcio a 5, (applicazione in un contesto di gioco efficace Tecnica, tattica e regole degli sport trattati. Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta delle attività svolte. Giuria e arbitraggio. DaD: elementi di tecnica, tattica e regolamento della Pallavolo,Tennis-tavolo,Badminton e Calcio a cinque.</p>		
	<p><i>5. Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play.</i></p> <p>Marcia e corsa in ambiente naturale. Atletica leggera: corsa di resistenza, balzi, corsa veloce, salti ecc... Tennis tavolo . Badminton. Il gioco della dama. Tecnica, tattica e regole degli sport trattati. DaD: elementi di tecnica, tattica e regolamento del Tennis -tavolo.</p>		
Firma del Docente	Prof. Ferrara Clementina.		