

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA**Anno scolastico 2019/20****Programma****CLASSE V****sez. A SALA****N. Allievi 14**

Docente: MICELI NESTORE

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. 52

Contenuti svolti

1. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola.

Le norme di sicurezza nell'attività sportiva. Tutela della salute: tecniche di primo soccorso, traumatologia dello sport.

DaD: La nascita dello sport moderno; Le Olimpiadi moderne; I modelli locali e nazionali dell'organizzazione sportiva; I modelli europei ed internazionali dell'organizzazione sportiva.

2. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali.**3. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie coordinative.**

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; esercizi di preacrobatica; creazione di esercizi con utilizzo della musica; step.

4. Gli sport di squadra, le regole ed il fair play.

Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, pallapugno, 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 tattica, tecnica e regolamento della pallavolo

5. Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play.

Orienteering. Marcia e corsa in ambiente naturale. Atletica leggera: corsa di resistenza, balzi, corsa veloce, salto in lungo, lancio del vortex, getto del peso. Tennis tavolo e badminton. Il gioco della dama e degli scacchi. Tecnica, tattica e regole degli sport trattati.

DaD: elementi di tattica, tecnica e regolamento del tennis tavolo

Firma del
Docente

Prof. MICELI NESTORE

