

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2020/21

Programma

CLASSE I/4

sez. B MAT

N. Allievi 81

Docente: EMMA MARTINO

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. 12

Contenuti svolti

*1. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie ed espressive*

Riscaldamento, fase cardiovascolare e defaticamento; esercizi in situazioni dinamiche semplici; esercizi a corpo libero; esercizi eseguiti in situazioni spazio-temporali diverse; semplici esercizi di mobilità articolare; allungamento muscolare; potenziamento muscolare a carattere generale; miglioramento delle capacità coordinative e condizionali; attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche; esercizi per il controllo e la percezione della postura corretta; semplici percorsi in palestra utilizzando ostacoli artificiali.

*2. Lo sport, le regole ed il fair play.*

Fondamentali del gioco del tennis tavolo e del badminton; le regole di gioco e la tattica individuale.

DaD: elementi di tecnica, tattica e regolamento della pallavolo, del tennis tavolo, del badminton.

*3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.*

DaD: informazioni sulle attività di riscaldamento, allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie; alimentazione e attività fisica; il primo soccorso: i traumi nella pratica sportiva; i benefici dell'attività fisica; educazione stradale: la strada bene comune, alcol e guida, l'eccesso di velocità e l'obbligo di soccorso, l'obbligo dell'uso delle cinture di sicurezza e del casco, norme di comportamento dei ciclisti, dei pedoni e dei monopattini elettrici.

*4. Le attività in ambiente naturale.*

Orientarsi in contesti diversificati; marcia e corsa in ambiente naturale.

DaD: Le attività in ambiente naturale; l'associazionismo sportivo e lo scoutismo