

**I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA****Anno scolastico 2020/21****Programma****CLASSE IB sez. MI****N. Allievi 18**

Docente: Ilaria Carbone

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. 66

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.***

	<p>Orientarsi in contesti diversificati; marcia e corsa in ambiente naturale.</p> <p>DaD: Le attività in ambiente naturale; l'associazionismo sportivo e lo scoutismo</p>
Educazione civica	L'educazione stradale e il rispetto delle regole comuni
Attività di potenziamento	<p>I campioni nella vita e nello sport:</p> <p>Nadia Comaneci, Samia Yusuf Omar, Abebe Bikila, Peter Norman, , Bebe Vio, Alex Zanardi, Gino Bartali, Muhammad Ali, Pietro Mennea.</p>
Firma del Docente	PROF. ILARIA CARBONE