

**I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA**

**Anno scolastico 2018/19**

**Programma**

**CLASSE I sez. A**

**N. Allievi 22**

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	<b>1. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola</b>	
	Tutela della salute: informazioni sulle attività di riscaldamento, allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie. Mantenere il proprio stato di salute attraverso una corretta alimentazione. Il primo soccorso: i traumi nella pratica sportiva.	
	<b>2. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali.</b>	
Contenuti svolti	<b>3. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie coordinative.</b>	
	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. Esercizi di opposizione e resistenza. Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali. Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi con carico rapportato all'età e al sesso degli alunni. Esercizi di equilibrio. Esercizi per il controllo e la percezione della postura corretta. Esercizi di corsa su distanze	

	<p>opportunamente programmate. Semplici percorsi in palestra utilizzando ostacoli artificiali.</p>
	<p><i>4. Gli sport di squadra, le regole ed il fair play.</i></p> <p>Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, pallapugno, calcio a cinque (applicazione in un contesto di gioco efficace). Le regole di gioco e schemi semplici. Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta delle attività svolte.</p>
	<p><i>5. Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play.</i></p> <p>Orientarsi in contesti diversificati. Marcia e corsa in ambiente naturale. Atletica leggera: corsa di resistenza, balzi, corsa veloce, salto in lungo, lanci. Tennis tavolo e badminton. Il gioco della dama e degli scacchi.</p>
Firma del Docente	PROF. FERRARA CLEMENTINA