

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2018/19

Programma CLASSE IV sez. A. SALA N. Allievi 19

Docente:	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. 50
Contenuti svolti	<ul style="list-style-type: none">• <i>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola.</i> <p>Norme di comportamento. Tutela della salute: informazioni sulle attività di allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie. Il doping. Il primo soccorso. Traumatologia dello sport. Sistema scheletrico. Apparato muscolare.</p>	
	<ul style="list-style-type: none">• <i>Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali.</i>• <i>Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie coordinative.</i> <p>Riscaldamento, fase cardiovascolare e defaticamento. Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale. Esercizi di opposizione e resistenza. Affinamento e miglioramento delle capacità coordinative e condizionali. Attività ed esercizi per il controllo segmentario e intersegmentario. Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche e in fase di volo. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Esercizi di corsa su distanze opportunamente programmate. Percorsi in palestra utilizzando ostacoli artificiali.</p>	
	<ul style="list-style-type: none">• <i>Gli sport di squadra, le regole ed il fair play.</i> <p>Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, badminton, pallapugno, calcio a 5, (applicazione in un contesto di gioco efficace) tecnica e tattica. Regole di gioco degli sport trattati. Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta delle attività svolte. Giuria e arbitraggio.</p>	
	<ul style="list-style-type: none">• <i>Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play.</i> <p>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.</p>	

Firma del Docente	Prof.
----------------------	-------