<table>
<tr><td colspan="4">I.I.S. “ENZO FERRARI” BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2020/21

Programma CLASSE V sez. B ENO N. Allievi</td></tr>
<tr><td colspan="2">Docente: Morrone Giovanni</td><td colspan="2">Disciplina: Scienze motorie e sportive</td></tr>
<tr><td colspan="3">Numero di ore settimanali di lezione</td><td>N. 2</td></tr>
<tr><td colspan="2">Numero di ore annuali previste</td><td>curriculari</td><td>N. 66</td></tr>
<tr><td colspan="2">Numero di ore annuali svolte</td><td>curriculari</td><td>N. ----</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Contenuti svolti</td><td colspan="3">1. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie ed espressive

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 statiche e dinamiche; attività ed esercizi per il controllo segmentario e intersegmentario; 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 pre-acrobatica; creazione di esercizi con utilizzo della musica; esercizi con lo step.</td></tr>
<tr><td colspan="3">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; la nascita dello sport moderno; le Olimpiadi moderne; gli organismi internazionale dello sport; il fair play</td></tr>
<tr><td colspan="3">3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.

DaD: Le norme di sicurezza nell’attività sportiva; tutela della salute: tecniche di primo soccorso, traumatologia dello sport; 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.</td></tr>
</table>

	4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. Orientarsi in contesti diversificati muovendosi con responsabilità; marcia e corsa in ambiente naturale. DaD: l'associazionismo sportivo e lo scoutismo; i benefici dell'allenamento sportivo all'aperto.
Educazione civica	Le attività in ambiente naturale
Attività di potenziamento	Attività in DaD: I campioni nella vita e nello sport Nadia Comaneci, Samia Yusuf Omar, Abebe Bikila, Peter Norman, Tommie Smith e John Carlos, Arpad Veisz, Bebe Vio, Alex Zanardi, Gino Bartali, Muhammad Ali, Pietro Mennea.
Firma del Docente	Prof. Giovanni Monroe