|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***I.I.S. “ENZO FERRARI” BATTIPAGLIA***  **Anno scolastico 2021/22**  **Programma CLASSE II sez.**  B MAT **N. Allievi** | | | | |
| Docente: DEL VERME DAVIDE | | Disciplina: Scienze motorie e sportive | | |
| Numero di ore settimanali di lezione | | | | N. 2 |
| Numero di ore annuali previste | | | curriculari | N. 66 |
| Numero di ore annuali svolte | | | curriculari | N. -- |
| Contenuti svolti | 1. *Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola*   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. | | | |
| 1. *Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali.* 2. *Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie coordinative.*   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 opportunamente programmate. Semplici percorsi in palestra utilizzando ostacoli artificiali. | | | |
| 1. *Gli sport di squadra, le regole ed il fair play.*   Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo e del calcio a cinque (applicazione in un contesto di gioco efficace).Leregole di gioco e schemi semplici. Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta delle attività svolte.  DaD: elementi di tattica, tecnica e regolamento della pallavolo | | | |
| 1. *Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play.*   Orientarsi in contesti diversificati. 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.  DaD: elementi di tattica, tecnica e regolamento del tennis tavolo | | | |
| Firma del Docente | Prof. DEL VERME DAVIDE | | | |