|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***I.I.S. “ENZO FERRARI” BATTIPAGLIA***  **Anno scolastico 2021/22**  **Programma CLASSE IV sez.**   **A ASA N. Allievi** | | | | |
| Docente: Morrone Giovanni | | 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. 60 |
| Contenuti svolti | 1. *Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola.*   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. | | | |
| 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 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. | | | |
| 1. *Gli sport di squadra, le regole ed il fair play.*   Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, badminton, tecnica e tattica. Semplici elementi tecnici della pallacanestro.Regole di gioco degli sport trattati. Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta delle attività svolte. Giuria e arbitraggio. | | | |
| 1. *Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play.*   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. | | | |
| Firma del Docente | Prof. Giovanni Morrone | | | |