

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2019/20

Programma CLASSE 5 sez. A P.T.S.

N. Allieve 18

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. ----
Contenuti svolti	<p><i>1. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola.</i></p> <p>Norme di comportamento. Tutela della salute: informazioni sulle attività di allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie. .Nozioni di primo soccorso e traumatologia dello sport.</p> <p><i>2. Terminologia ginnastica: Assi e piani, posture e movimenti.</i></p>	
	<p><i>3. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali.</i></p> <p><i>4. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie coordinative.</i></p> <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. Attività ritmiche.</p>	
	<p><i>5. Gli sport di squadra, le regole ed il fair play.</i></p> <p>Fondamentali individuali e di squadra della Pallavolo, Badminton, 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> <p>DiD: elementi di tecnica, tattica e regolamento della Pallavolo e del Badminton</p>	
	<p><i>6. Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play.</i></p> <p>Marcia e corsa in ambiente naturale. Atletica leggera: corsa di resistenza, balzi, corsa veloce.. Tennis tavolo , Badminton Pallavolo. Il gioco della dama.</p> <p>DiD: elementi di tecnica, tattica e regolamento del tennis tavolo e della Pallavolo.</p> <p><i>7. Olimpiadi antiche e moderne</i></p>	
Firma del Docente	Prof. Ferrara Clementina.	