

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2018/19

Programma**CLASSE V A PTS****N. Allievi 23**

Docente: LUONGO Dario

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. 54

1. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola

Le norme di sicurezza nell'attività sportiva. Postura e portamento. Tutela della salute: tecniche di primo soccorso, traumatologia dello sport. Il doping. I principi di una sana alimentazione. La storia delle Olimpiadi moderne.

2. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali.**3. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie coordinative**

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 dinamiche e in fase di volo. Attività ed esercizi per il controllo segmentario e intersegmentario. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Esercizi di corsa su distanze opportunamente programmate. 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; step. Elencazione della muscolatura e articolazioni interessate nei rispettivi movimenti.

4. Gli sport di squadra, le regole ed il fair play.

Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, (applicazione in un contesto di gioco efficace. Tecnica, tattica e regole degli sport trattati. Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta delle attività svolte. Giuria e arbitraggio. Informazioni sulla teoria del movimento relative alle attività svolte.

5. 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, lancio del vortex. Tennis tavolo e badminton. Il gioco della dama. Tecnica, tattica e regole degli sport trattati. Informazioni sulla teoria del movimento relative alle attività svolte.

Firma del
Docente

Prof. Dario LUONGO

Battipaglia li, 07.06.2019

Coperto e firmato
Prof. Dario Luongo
Maurizio Lucio