

**I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA**

**Anno scolastico 2018/19**

**Programma CLASSE V sez. A . SALA**

**N. Allievi 18**

Docente: ZARRILLO

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

Contenuti svolti

**1. *Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola.***

Le norme di sicurezza nell'attività sportiva. Tutela della salute: tecniche di primo soccorso, traumatologia dello sport. Il doping. I principi di una sana alimentazione. L'Educazione fisica dall'Ottocento ad oggi. 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 preacrobatica; creazione di esercizi con utilizzo della musica; step.

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

Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, pallapugno, calcio a 5, (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.

	<p>5. <i>Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play.</i></p> <p>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. Tecnica, tattica e regole degli sport trattati.</p>
Firma del Docente	Prof. ZARRILLO