

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2018/19

Programma

CLASSE V

sez. 5 E ENO

N. Allievi 15

Docente: Nestore Miceli

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. 52

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.*

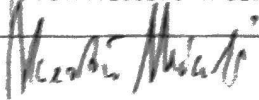
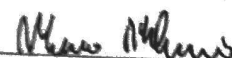
Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, pallapugno, calcio a 5, (applicazione in un contesto di gioco efficace Tecnica, tattica e regole degli sport trattati. Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta delle attività svolte. Giuria e arbitraggio.

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 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.

Firma del
Docente

Prof. Nestore Miceli

Enzo Giannini

