

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA**Anno scolastico 2018/19****Programma CLASSE I sez. B MAT****N. Allievi 24**

| | | | |
|--------------------------------------|--|--|-------|
| Docente: Fulvio Brogna | | 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 | 1. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola Tutela della salute: informazioni sulle attività di riscaldamento, allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie. Mantenere il proprio stato di salute attraverso una corretta alimentazione. Il primo soccorso: i traumi nella pratica sportiva. | | |
| | 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 a corpo libero. Esercizi eseguiti in situazioni spazio-temporali diverse. Semplici esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale. Esercizi di opposizione e resistenza. Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali. Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi con carico rapportato all'età e al sesso degli alunni. Esercizi di equilibrio. Esercizi per il controllo e la percezione della postura corretta. Esercizi di corsa su distanze opportunamente programmate. Semplici percorsi in palestra utilizzando ostacoli artificiali. | | |
| | 4. Gli sport di squadra, le regole ed il fair play. Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, pallapugno, calcio a cinque (applicazione in un contesto di gioco efficace). Le regole di gioco e schemi semplici. Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta delle attività svolte. | | |
| | 5. Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play. Orientarsi in contesti diversificati. 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. FULVIO BROGNA | | |

