

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2018/19

Programma

CLASSE II sez. D

N. Allievi

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. 60

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.

Gianni Morone