

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

**Anno scolastico 2018/19**

**Programma**

**CLASSE 4°**

**sez. D Ipseoa**

**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.

Contenuti svolti

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

Norme di comportamento. Tutela della salute: informazioni sulle attività di allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie. Il doping. Il primo soccorso. Traumatologia dello sport. Sistema scheletrico. Apparato muscolare.

**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 di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale. Esercizi di opposizione e resistenza. Affinamento e miglioramento delle capacità coordinative e condizionali. Attività ed esercizi per il controllo segmentario e intersegmentario. Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche e in fase di volo. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Esercizi di corsa su distanze opportunamente programmate. Percorsi in palestra utilizzando ostacoli artificiali.

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

Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, badminton, pallapugno, calcio a 5, (applicazione in un contesto di gioco efficace) tecnica e tattica. Regole di gioco 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.

Firma del  
Docente

Prof. Vincenzo Taglianetti