I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2019/20

Programma CLASSE I sez. B IPSEOA N. Allievi 25

Docente: TAGLIANETTI VINCENZO	Disciplina: Scienze motorie e sportive	
Numero di ore settimanali di lezione		N. 2
Numero di ore annuali previste	curriculari	N. 66
Numero di ore annuali svolte	curriculari	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 e del 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. DaD: elementi di tattica, tecnica e regolamento della pallavolo
	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. DaD: elementi di tattica, tecnica e regolamento del tennis tavolo
Firma del Docente	PROF. *VINCENZO TAGLIANETTI*