I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2019/20

Programma CLASSE IV sez. B Eno N. Allievi

Docente: Morrone Giovanni	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.*

Norme di comportamento. Tutela della salute: informazioni sulle attività di riscaldamento, allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie. Il primo soccorso. Traumatologia dello sport.

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, 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.
DaD: elementi di tattica, tecnica e regolamento della pallavolo

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.
DaD: elementi di tattica, tecnica e regolamento del tennis tavolo

Firma del Docente	Prof. Giovanni Morrone