<table>
<tr><td colspan="3">I.I.S. “ENZO FERRARI” BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2020/21

Programma CLASSE IV sez. A dolc. N. Allievi</td></tr>
<tr><td colspan="2">Docente: Morrone Giovanni</td><td>Disciplina: Scienze motorie e sportive</td></tr>
<tr><td colspan="2">Numero di ore settimanali di lezione</td><td>N. 2</td></tr>
<tr><td colspan="2">Numero di ore annuali previste</td><td>curriculari N. 66</td></tr>
<tr><td colspan="2">Numero di ore annuali svolte</td><td>curriculari N. ----</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Contenuti svolti</td><td colspan="2">1. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie ed espressive

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 statiche e dinamiche; percorsi in palestra utilizzando ostacoli artificiali.</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Lo sport, le regole ed il fair play.

Fondamentali del gioco del tennis tavolo e del badminton; le regole di gioco e la tattica individuale.

DaD: elementi di tecnica, tattica e regolamento della pallavolo, del tennis tavolo, del badminton</td></tr>
<tr><td colspan="2">3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.

DaD: Norme di comportamento in palestra; Tutela della salute: informazioni sulle attività di allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie. elementi di primo soccorso; informazioni sulle attività di riscaldamento e allenamento; alimentazione e attività fisica; i benefici dell’attività fisica; educazione stradale: la strada bene comune, alcol e guida, l’eccesso di velocità e l’obbligo di soccorso, l’obbligo dell’uso delle cinture di sicurezza e del casco, norme di comportamento dei ciclisti, dei pedoni e dei monopattini elettrici</td></tr>
<tr><td colspan="2">4. Le attività in ambiente naturale.

Orientarsi in contesti diversificati muovendosi con responsabilità. Marcia e corsa in ambiente naturale.

DaD: Le attività in ambiente naturale, l’associazionismo sportivo e lo scoutismo</td></tr>
</table>

Educazione civica	Elementi di primo soccorso
Attività di potenziamento	Attività in DaD: I campioni nella vita e nello sport Nadia Comaneci, Samia Yusuf Omar, Abebe Bikila, Peter Norman, Tommie Smith e John Carlos, Arpad Veisz, Bebe Vio, Alex Zanardi, Gino Bartali, Muhammad Ali, Pietro Mennea
Firma del Docente	Prof. Giovanni Monroe