|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***I.I.S. “ENZO FERRARI” BATTIPAGLIA***  **Anno scolastico 2021/22**  **Programma CLASSE I sez.**  B **N. 19** | | | | | |
| Docente: **Zarrillo 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. **66** | |
| Contenuti svolti | 1. *Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie ed espressive*   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; miglioramento delle capacità coordinative e condizionali; attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche; esercizi per il controllo e la percezione della postura corretta; semplici percorsi in palestra utilizzando ostacoli artificiali. | | | | |
| 1. *Lo sport, le regole ed il fair play.*   Fondamentali del gioco del tennis tavolo e del badminton, pallavolo, calcio e palla canestro, leregole di gioco e la tattica individuale.  DID: elementi di tecnica, tattica e regolamento della pallavolo, del tennis tavolo, del badminton, olimpiadi Tokyo 2021 antiche e moderne. | | | | |
| 1. *Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.*   DID: informazioni sulle attività di riscaldamento, allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie; alimentazione e attività fisica; il primo soccorso: i traumi nella pratica sportiva; 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. | | | | |
| 1. *Le attività in ambiente naturale.*   Orientarsi in contesti diversificati; marcia e corsa in ambiente naturale.  DID: Le attività in ambiente naturale; l’associazionismo sportivo e lo scoutismo | | | | |
| Educazione civica | Classe prima: l’educazione stradale e il rispetto delle regole comuni  Classe seconda: Il fair play | | | | |
| Attività di potenziamento | 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. Zarrillo giovanni | | | | |