

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2021/2022

Programma CLASSE I sez. B M. I.

N. Allievi 21

Docente: Ferrara Clementina		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	<p><i>1. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola</i></p> <p>Tutela della salute: informazioni sulle attività di riscaldamento, allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie. Mantenere il proprio stato di salute attraverso una corretta alimentazione. Cenni di primo soccorso: i traumi nella pratica sportiva.</p> <p>Sicurezza e prevenzione nella pratica sportiva.</p>		
	<p><i>2. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali.</i></p> <p><i>3. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie coordinative.</i></p> <p>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. Attività ritmiche..</p>		
	<p><i>4. Gli sport di squadra, le regole ed il fair play.</i></p> <p>Fondamentali individuali e di squadra della Pallavolo ,e del Badminton (applicazione in un contesto di gioco efficace). Le regole di gioco e schemi semplici. Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta delle attività svolte.</p> <p>DiD: elementi di tecnica, tattica e regolamento della Pallavolo e del Badminton.</p>		
	<p><i>5. Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play.</i></p> <p>Orientarsi in contesti diversificati. Marcia e corsa in ambiente naturale. Atletica leggera: corsa di resistenza, balzi, corsa veloce, salti, lanci..</p> <p>Tennis tavolo e badminton.</p>		
Firma del Docente	PROF. FERRARA CLEMENTINA.		