|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***I.I.S. “ENZO FERRARI” BATTIPAGLIA***  **Anno scolastico 2019/20**  **Programma CLASSE 4 sez.**  A CAA.  **N. Allievi 14** | | | | |
| Docente: | | 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 allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie. .Nozioni di primo soccorso e traumatologia dello sport. | | | |
| 1. *Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali.* 2. *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. Attività ritmiche. | | | |
| 1. *Gli sport di squadra, le regole ed il fair play.*   Fondamentali individuali e di squadra della Pallavolo, Badminton, 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.  DiD: elementi di tecnica, tattica e regolamento della Pallavolo e del Badminton | | | |
| 1. *Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play.*   Marcia e corsa in ambiente naturale. Atletica leggera: corsa di resistenza, balzi, corsa veloce.. Tennis tavolo , Badminton Pallavolo. Il gioco della dama.  DiD: elementi di tecnica, tattica e regolamento del tennis tavolo e della Pallavolo. | | | |
| Firma del Docente | Prof. Ferrara Clementina. | | | |