|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***I.I.S. “ENZO FERRARI” BATTIPAGLIA***  **Anno scolastico 2019/20**  **Programma CLASSE V sez.**  C SALA **N. Allievi 15** | | | | |
| Docente: ANTONIO COLAVOLPE | | 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.*   Le norme di sicurezza nell’attività sportiva. Tutela della salute: tecniche di primo soccorso, traumatologia dello sport.  DaD: La nascita dello sport moderno; Le Olimpiadi moderne; I modelli locali e nazionali dell’organizzazione sportiva; I modelli europei ed internazionali dell’organizzazione sportiva. | | | |
| 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 in situazioni dinamiche semplici. Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale. Affinamento delle capacità coordinative e condizionali. Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche e in fase di volo. Attività ed esercizi per il controllo segmentario e intersegmentario. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Esercizi di corsa su distanze opportunamente programmate. Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e ritmo. Percorsi e circuiti in palestra utilizzando ostacoli artificiali e non. Giochi di situazione; esercizi di preacrobatica; creazione di esercizi con utilizzo della musica; step. | | | |
| 1. *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, tattica e regole degli sport trattati. Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta delle attività svolte. Giuria e arbitraggio.  DID: elementi di tattica, tecnica e regolamento della pallavolo | | | |
| 1. *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.Tecnica, tattica e regole degli sport trattati.  DaD: elementi di tattica, tecnica e regolamento del tennis tavolo | | | |
| Firma del Docente | Prof.ANTONIO COLAVOLPE | | | |