

**I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA****Anno scolastico 2022/2023****Programma****CLASSE I****sez. D IPSEOA****N. Allievi 23**

Docente: Miceli Nestore

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. 60

Contenuti svolti

**1. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola**

Tutela della salute: informazioni sulle attività di riscaldamento, allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie. Mantenere il proprio stato di salute attraverso una corretta alimentazione. Il primo soccorso: i traumi nella pratica sportiva.

**2. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali.****3. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie coordinative.**

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.

**4. Gli sport di squadra, le regole ed il fair play.**

Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo e del calcio a cinque (applicazione in un contesto di gioco efficace). Le regole di gioco e schemi semplici. Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta delle attività svolte. Elementi di tattica, tecnica e regolamento della pallavolo

**5. Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play.**

Orientarsi in contesti diversificati. 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. Elementi di tattica, tecnica e regolamento del tennis tavolo

Firma del  
Docente

PROF. MICELI NESTORE