

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2024/25

Programma

CLASSE 1 sez. B IPSEOA

N. Allievi 27

Docente: Dario Curcio

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. 64

Contenuti svolti

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

Norme di comportamento. Tutela della salute: informazioni sulle attività di riscaldamento, allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie.

Apparato locomotore. Prevenzione, salute, sicurezza, primo soccorso

Gli effetti benefici delle attività motorie su sé stessi. Traumatologia dello sport.

Utilizzo in sicurezza delle attrezzature e degli spazi conosciuti.

*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 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.

esercizi di ricerca dello schema corporeo e percezione del se': posizioni del corpo in equilibrio nello spazio singole e a coppie .

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

Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, calcio a 5, basket, Dodgeball (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.

*5. 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, salto in lungo, lancio del vortex. Elementi di ginnastica artistica . Tennis tavolo badminton e Tennis.

Il gioco della dama e degli scacchi.

Firma del  
Docente

Prof.ssa Dario Curcio