

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2024/25

Programma CLASSE 4 sez. A CAA.

N. Allieve 10

Docente:

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

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.

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. Attività ritmiche.

4. 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

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.. 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.