

I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA

Anno scolastico 2024/25

Programma

CLASSE IV sez. A ASA

N. Allievi

Docente: Morrone Giovanni

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	<p><i>1. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola.</i></p> <p>Norme di comportamento. Tutela della salute: informazioni sulle attività di allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie. Il doping. Il primo soccorso. Traumatologia dello sport. Sistema scheletrico. Apparato muscolare.</p>
	<p><i>2. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali.</i></p> <p><i>3. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie coordinative.</i></p> <p>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.</p>
	<p><i>4. Gli sport di squadra, le regole ed il fair play.</i></p> <p>Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, badminton, calcio a 5, tecnica e tattica. Semplici elementi tecnici della pallacanestro. Regole di gioco degli sport trattati. Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta delle attività svolte. Giuria e arbitraggio.</p>
	<p><i>5. Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play.</i></p> <p>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.</p>
	Firma del Docente