

| I.I.S. "ENZO FERRARI" BATTIPAGLIA | | |
|--|--|--|
| Anno scolastico 2024/25 | | |
| Programma | CLASSE 4 sez. B R A E | N. Allievi 11 |
| 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 | <p><i>1. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola.</i></p> <p>Norme di comportamento. Tutela della salute: informazioni sulle attività di riscaldamento, allenamento.</p> <p>Prevenzione, salute, sicurezza, alimentazione e corretto stile di vita. Primo soccorso. Traumatologia dello sport.</p> <p>Gli effetti benefici delle attività motorie su sé stessi. Traumatologia dello sport.</p> <p>Utilizzo in sicurezza delle attrezzature e degli spazi conosciuti.</p> | |
| | <p><i>2. Percezione del sé attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali. 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>esercizi di ricerca dello schema corporeo e percezione del se': posizioni del corpo in equilibrio nello spazio singolo e a coppie .</p> | |
| | <p><i>3. Gli sport di squadra, le regole ed il fair play.</i></p> <p>Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, pallapugno, 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 earbitraggio.</p> | |
| | <p><i>4. Gli sport individuali ed in ambiente naturale, le regole ed il fair play.</i></p> <p>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 e badminton .</p> <p>Tennis ,gioco e regole del singolo e del doppio.</p> <p>Il gioco della dama e degli scacchi.</p> | |
| Firma del Docente | Prof. Dario Curcio | |