

PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2023/2024

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 1ASA

DOCENTE: SCIANDRA ROSSANA

Rielaborazione degli schemi motori di base e consolidamento della coordinazione generale e speciale

Obiettivi:

- Conoscere e saper applicare in situazioni variabili le capacità coordinative generali e speciali
- Conoscere e saper applicare in modo funzionale e in situazioni variabili di gioco le capacità di coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica ed intersegmentaria.

Attività: esercitazioni a corpo libero, in circuito, con la funicella, con piccoli e grandi attrezzi, giochi sportivi

Potenziamento fisiologico

Obiettivi:

- Migliorare la funzione cardio-respiratoria
- Conoscere le capacità condizionali e le principali metodiche di allenamento

Attività: esercitazioni in circuito a carico naturale

Gli sport di squadra – BASKET, PALLAVOLO, SITTING VOLLEY, DODGEBALL, CALCIO A 5/7, UNIHOCKEY, ULTIMATE FRISBEE, BASEBALL, PALLA TAMBURELLO

Obiettivi:

- Conoscere le regole principali e i ruoli delle discipline praticate
- Conoscere e saperne applicare in situazioni variabili di gioco i fondamentali individuali
- Conquista di un elevato grado di socializzazione e collaborazione
- Imprimere una consuetudine alla lealtà e al civismo attraverso il rispetto delle regole e la pratica prosociale del fair play
- Autodisciplina e autogoverno di gruppo, rispetto degli altri e dell'ambiente in cui si opera

Attività: allenamento dei fondamentali individuali, giochi propedeutici, partite a tema, compiti di arbitraggio

Sport individuali – NUOTO, TENNIS TAVOLO, TENNIS, VOLANO

Obiettivi:

NUOTO

- Saper eseguire correttamente la nuotata in crawl e dorso
- Approccio alla tecnica della virata stile crawl

Attività: esercitazioni di tecnica e didattica dei diversi stili, prove di velocità, staffette

TENNIS TAVOLO – TENNIS – VOLANO

- Conoscere e saper maneggiare in modo funzionale una racchetta e pallina
- Conoscere le regole principali del gioco
- Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali del gioco

Attività: tecnica e didattica dei diversi colpi di gioco, partite in singolo e doppio, tornei di classe

Lucca, 28/05/2024

La docente: prof.ssa Sciandra Rossana