



## PROGRAMMA SVOLTO A.S.2023-24

MATERIA: *Discipline Sportive*

### OBIETTIVI DISCIPLINARI/CONTENUTI DIDATTICI:

MACRO AREE :

#### 1. PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE, DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE.

*RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE E CONSOLIDAMENTO DELLA COORDINAZIONE GENERALE*

Potenziamento degli Schemi Motori di Base e delle Capacità Coordinative, Generali e Speciali riferito alle discipline fatte, vedi sotto.

*POTENZIAMENTO FISILOGICO*

Miglioramento, a seconda delle esigenze sport specifiche, delle capacità condizionali (Forza, Resistenza, Velocità); Mobilità articolare; Attività (di tipo aerobico-anaerobiche alternate)

#### 2. LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

*CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE*

*In qualità di Liceo Sportivo le attività indicate sono state svolte dal Docente e con un Esperto Esterno della Disciplina.*

##### *SPORT INDIVIDUALI:*

- ATLETICA: andature, velocità
- NUOTO: con modulo specifico con ESPERTO FIN Progetto Sai Nuotare 8 incontri presso la nostra piscina;
- SCI ALPINO: con modulo specifico ESTERNO con ESPERTO FISJ;
  - *USCITA DIDATTICA SPORTIVA, MODULO ESTERNO* in Doganaccia 3 giorni: 12h di maestri FISJ 1h di teoria, 1h di sicurezza in montagna;
- ORIENTEERING: con modulo specifico ESTERNO con ESPERTO FISO;
  - *USCITA DIDATTICA SPORTIVA, MODULO ESTERNO* in Doganaccia 1 giorno: 6h di maestro FISO, 1h di teoria con guida ambientale (preparare un'escursione in montagna)

##### *SPORT DI SQUADRA:*

- PALLAVOLO: Fondamentali (Palleggio, Bagher, Battuta) e regole di gioco
- BASKET: fondamentali (Palleggio, Passaggio, Tiro ) e regole di gioco

Altro:

- Cenni su i fondamentali di altri giochi sportivi ( tennis tavolo, Calchetto,...)
- Fitness Attività Tabata



### **3. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**

Piattaforma utilizzata di supporto alla didattica Google Workspace :

- Classroom (inserendo materiali di supporto e di approfondimento alla didattica)
- Drive
- documenti, Google Moduli, Fogli, presentazioni( applicativi consegna lavori es. mappe mentali)
- YouTube

Uscita OUTDOOR EDUCATION:

- Moduli Esterni per le discipline sportive in ambiente montano INVERNALE disciplina SCI ALPINO ;
- Moduli Esterni per le discipline sportive in ambiente montano PRIMAVERILE disciplina e primaverile ORIENTEERING;
- Moduli Esterni per le discipline sportive in ambiente montano PRIMAVERILE lezione con guida ambientale su come si organizza un'escursione nel periodo invernale e primaverile;

#### **METODOLOGIE DIDATTICHE**

- lavoro di gruppo o a coppie
- classe capovolta
- lezione frontale
- apprendimento cooperativo
- Creazione di grafici (mappe mentali o grafici digitali)
- Didattica esperienziale (indoor, outdoor)

#### **TIPOLOGIA DI VERIFICA**

- Verifiche scritte
- prodotto/elaborato digitale
- osservazione degli studenti durante l'attività (con appunti, o schede di osservazione etc.)
- Valutazioni Pratiche
- Test Fisici

#### **TESTI E DISPENSE UTILIZZATE**

- *Movimento Creativo*” ed.verde, autori: Edo Zocca, Antonella Sbragi, Massimo Gulisano, Paolo Manetti, Mario Marella ; G.D'ANNA
- Dispense e Appunti forniti del Professore

Lucca, 1/06/2024

Prof. Nicola Carnicelli