



## PROGRAMMA SVOLTO A.S.2023-24

MATERIA: *Scienze Motorie e Sportive*

### OBIETTIVI DISCIPLINARI/CONTENUTI DIDATTICI:

MACRO AREE :

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

##### *POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO*

Miglioramento della funzioni: Cardio-Respiratoria; Potenziamento delle capacità condizionali (Forza, Resistenza, Velocità); Mobilità articolare; Attività (di tipo aerobico-anaerobiche alternate)

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

Potenziamento degli Schemi Motori di Base e delle Capacità Coordinative, Generali e Speciali, attraverso esercitazioni specifiche, di riscaldamento e giochi, uno dei mezzi utilizzati la corda con esercitazioni "salto della corda" nelle varie modalità ed esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi.

Questi elementi sono stati arricchiti con lezioni riguardanti :

- Capacità Condizionali e Coordinative (Generali e Speciali) con valutazione pratica, TEST FISICI.
- Metodologia dell'allenamento, Fasi dell'allenamento: Attivazione (Riscaldamento, Lavoro, Defaticamento)

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

##### *CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIETÀ E DEL SENSO CIVICO*

Conquista di un certo grado di socializzazione e collaborazione; educare al gusto dell'apprendimento stimolando l'interesse degli alunni e la partecipazione sempre più attiva e responsabile; imparare una consuetudine alla lealtà attraverso il rispetto delle regole Fair Play; autodisciplina e autogestione del gruppo, rispetto degli altri e dell'ambiente in cui si opera.

##### *CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE*

##### **Sport Individuali:**

- Nuoto: Scivolamento, Stile Libero, Rana, Dorso
- Atletica: velocità

##### **Sport di Squadra:**

- Pallavolo: Palleggio, Bagher, Battuta, Schiacciata, Muro e regole di gioco
- Basket: Palleggio, Arresto, Tiro e regole di gioco

Altro:

- Cenni su i fondamentali di altri giochi sportivi ULTIMATE FREESBE



### **3. SALUTE , BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

#### **SALUTE E BENESSERE**

- Concetti base su come svolgere una sana attività fisica da un buon riscaldamento lavoro centrale e un buon defaticamento;
- Benefici dell'attività fisica;
- Norme igieniche e per la sicurezza in Palestra;
- Anatomia\_1: introduzione all'anatomia: nomenclatura anatomica, assi e piani, Sistema Scheletrico ( ossa e articolazioni)

### **4. 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:

- Trekking sul Monte Cotrozzi lucca alla ricerca delle incisioni rupestri.
- Trekking con guida ambientale OASI LIPU Massaciuccoli

#### **METODOLOGIE DIDATTICHE**

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

#### **TIPOLOGIA DI VERIFICA**

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

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

- Dispense e Appunti forniti dal Professore

Lucca, 1/06/2024

Prof. Nicola Carnicelli