



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 FISILOGICO

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 :

- La Comunicazione
- Schemi motori di base
- Divisione delle capacità
- Capacità coordinative: Generali e Speciali
- Fasi dell'apprendimento Motorio
- Alimentazione e Sport (approfondimento con Ed. Civica)
- Introduzione alla Posturologia

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 Paly; autodisciplina e autogestione del gruppo, rispetto degli altri e dell'ambiente in cui si opera.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

Metodologia dell'allenamento Concetti base su come svolgere una sana attività fisica, nel primo biennio ci si sofferma sulla struttura della singola seduta di allenamento:

- Attivazione o "Riscaldamento": fase iniziale del lavoro che si divide in Generale e sport Specifico
- Lavoro: Seduta allenante, Gara o lezione
- Defaticamento: Fase finale del lavoro e il Recupero post allenamento

Approfondimenti sull'attivazione sport specifico a seconda della Discipline Sportiva trattata.



3. SALUTE , BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

SALUTE E BENESSERE

- Concetti base su come svolgere una sana attività fisica, da un buon riscaldamento al lavoro centrale e un buon defaticamento
- Benefici dell'attività fisica
- Norme igieniche e per la sicurezza in Palestra
- Norme igieniche e per la sicurezza in Montagna
- ANATOMIA_1:
 - Nomenclatura del movimento (assi, piani, posizioni, e movimenti)
 - Approfondimento Sistema scheletrico e Articolazioni approfondimento le Leve
 - Approfondimento su i Muscoli e le loro funzioni (Atlante Muscolare)
 - Accenno Sistema Nervoso con focus (moto-neurone)

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:

- 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

- 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