



PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023-24

MATERIA: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: **2 ASQ POLO SCIENTIFICO TECNICO PROFESSIONALE FERMI-GIORGI**

Docente: **SILVIA PETRI**

OBIETTIVI DISCIPLINARI/CONTENUTI DIDATTICI:

MOVIMENTO:

LE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE

Obiettivi:

Conoscere le capacità condizionali: forza, resistenza e velocità

Conoscere le capacità coordinative generali e speciali

POTENZIAMENTO FISILOGICO

Obiettivi:

Migliorare la funzione cardio-respiratoria

Conoscere le principali metodiche di allenamento

Attività: esercitazioni in circuito a carico naturale e con piccoli attrezzi

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, con piccoli attrezzi, giochi

SPORT, REGOLE E FAIR PLAY

NUOTO obiettivi:

- Saper eseguire la nuotata crawl-rana-dorso

Attività: esercitazioni di tecnica e didattica

TENNIS TAVOLO obiettivi:

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

Giocare una partita in singolo e doppio

Attività: tecnica e didattica dei diversi fondamentali, partite in singolo e doppio

ATLETICA LEGGERA

Salto in lungo obiettivi:

Conoscere le regole della disciplina

Essere capace di eseguire la rincorsa

Essere capace di eseguire lo stacco e l'atterraggio

Attività: tecnica e didattica del salto

BASKET obiettivi:

Saper maneggiare il pallone

Conoscere le regole principali del gioco

Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali individuali del gioco

Giocare una partita su campo ridotto e regolare

PALLAVOLO obiettivi:

Saper maneggiare il pallone

Conoscere le regole principali del gioco

Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali individuali del gioco

Giocare una partita su campo regolare

Attività: tecnica e didattica dei diversi fondamentali, partite con numero ridotto di giocatori e regolamentare

BADMINTON obiettivi:

Saper maneggiare la racchetta e il volano

Conoscere le regole principali del gioco

Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali individuali del gioco

Giocare una partita su campo ridotto

Attività: tecnica e didattica dei diversi fondamentali, partite di singolo e doppio

SALUTE E BENESSERE

IL PRIMO SOCCORSO

obiettivi:

Conoscere la posizione laterale di sicurezza in caso di soggetto incosciente che respira.

Conoscere le procedure da attuare in caso di arresto cardiaco, la manovra G.A.S. e il DAE.

LUCCA 31/05/2024

Docente

Silvia Petri