



PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2022-23  
MATERIA: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: **1°BSA ITI FERMI**  
**Liceo scienze applicate**  
Docente: **Nicola Carnicelli**

## **OBIETTIVI DISIPLINARI/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 teoriche riguardanti :

- Capacità coordinative: Generali e Speciali
- Fasi dell'apprendimento Motorio

### **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*

Sport Individuali:

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

Sport di Squadra:

- Pallavolo: Palleggio, Bagher, Battuta, Schiacciata, Muro e regole di gioco
- Basket: Palleggio, Arresto, Tiro e regole di gioco
- Pallamano: Palleggio, passaggio e tiro in porta e Regole di gioco

Altro:

- Cenni su i fondamentali di altri giochi sportivi ( Calcio a 5, tennis tavolo, Orienteering...)

### **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

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

Piattaforma utilizzata di supporto Google Workspace :

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

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

- Dispense e Appunti forniti del Professore

Lucca, 3/06/2023

Prof. Nicola Carnicelli