



PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2022-23

MATERIA: **Scienze Motorie e Sportive**

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

Docente: **SILVIA PETRI**

OBIETTIVI DISCIPLINARI/CONTENUTI DIDATTICI:

MOVIMENTO:

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

ULTIMATE FRESBEE obiettivi:

- Conoscere e saper maneggiare in modo funzionale un fresbee
- Conoscere le regole principali del gioco
- Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali principali del gioco
- Giocare una partita su campo ridotto

Attività: tecnica e didattica dei diversi fondamentali, partite su campo ridotto

CALCIO A 5 obiettivi:

- Conoscere le regole principali del gioco
- Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali principali del gioco
- Giocare una partita su campo ridotto e regolare

Attività: tecnica e didattica dei diversi fondamentali, partite con numero ridotto o regolare

ATLETICA LEGGERA (salto in alto) obiettivi:

- Conoscere le regole della disciplina
- Essere capace di eseguire il salto dorsale

Attività: tecnica e didattica dei diversi fondamentali, gara

(salto in lungo) obiettivi:

- Conoscere le regole della disciplina
- Essere capace di eseguire la rincorsa
- Essere capace di eseguire lo stacco
- Essere capace di eseguire l'atterraggio

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

Attività: tecnica e didattica dei diversi fondamentali, partite con numero ridotto di giocatori e regolamentare, visione video sulla vita di Heidi Krieger.

PALLAVOLO E SITTING VOLLEY 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

SALUTE E BENESSERE

IL DOPING E LO SPORT obiettivi:

- Conoscere le problematiche legate all'uso di sostanze dopanti

Attività: partecipazione alla conferenza del CONI "Fare male, farsi male" sulle tematiche del bullismo, cyberbullismo e doping, discussioni, lavoro in piccolo gruppo. Visione del video sulla storia di Heidi Krieger.