



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

Classe: **2°ASP ITI FERMI**
Liceo Scientifico Sportivo
Docente: **Nicola Carnicelli**

OBIETTIVI DISIPLINARI/CONTENUTI DIDATTICI:

MACRO AREE :

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

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 il 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 :

- La Comunicazione
- Schemi motori di base
- Divisione delle capacità
- Capacità coordinative: Generali e Speciali
- Fasi dell'apprendimento Motorio
- Accenni alimentazione

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Potenziamento delle capacità condizionali (Forza, Resistenza, Velocità); con esecuzione dei test specifici, Mobilità articolare; Miglioramento della funzioni: Cardio-Respiratoria;

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:

- Riscaldamento: Generale, Specifico
- Lavoro: Seduta allenante, Gara o lezione
- Defaticamento: Fase finale allenamento e il Recupero post allenamento

Approfondimenti in Discipline Sportive per le attività sport specifiche.

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
- Nomenclatura del movimento (assi, piani, posizioni, e movimenti)
- Anatomia:
 - Sistema scheletrico, Articolazioni e leve
 - Muscoli e funzioni
 - Accenni Sistema Nervoso

4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

Attività in ambiente naturale:

- Accenni su come si organizza una escursione in montagna

Piattaforma utilizzata di supporto Google Workspace :

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

TESTI E DISPENSE UTILIZZATE

TESTI E DISPENSE UTILIZZATE

- *“Educare al Movimento, allenamento, salute e benessere”*, autori G.Fiorini, S.Coretti, N.Lovecchio, S.Bocchi; Mariotti Scuola
- Dispense e Appunti forniti del Professore

Lucca, 3/06/2023

Prof. Nicola Carnicelli