

Programma anno scolastico **2022/2023**

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente: **GIANFILIPPO RUBINO** (suppl. Sara Salvini)

Classe: **4 ASA**

### **OBIETTIVI DISCIPLINARI/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, giochi ed esercizi a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi.

#### POTENZIAMENTO FISILOGICO

Miglioramento della funzione Cardio-Respiratoria, miglioramento, a seconda delle esigenze sport specifiche, delle capacità condizionali (Forza, Resistenza, Velocità); Mobilità articolare; Attività (di tipo aerobico-anaerobiche alternate)

- 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 giusto 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 Play) 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, salto in lungo.

- Sport di Squadra:

- Pallavolo: Fondamentali (Palleggio, Bagher, Battuta) e regole di gioco

- Basket: fondamentali (Palleggio, Passaggio, Tiro) e regole di gioco

Altro:

- Cenni sui fondamentali di altri giochi sportivi (Calcio a 5, Dodgeball, tennis tavolo,...)

### **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
- Motricità, movimento Umano (schemi motori di base capacità e abilità, capacità coordinative e condizionali)
- Norme igieniche per la sicurezza in Palestra

#### **IL MOVIMENTO E LA FORMA FISICA**

Lo sviluppo motorio e la mentalità sportiva. Prendere conoscenza e coscienza della propria corporeità  
Consolidamento degli schemi motori

#### **LE CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI**

Esercizi tramite l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi.

Corse e scatti ripetuti

Andature ed esercizi preatletici, gradoni, balzi, ostacoli

Corsa di resistenza e velocità

Coordinazione semplice e avanzata - Il ritmo, l'equilibrio...

Coordinazione oculo - manuale e oculo - podalica.

Esercizi a corpo libero per la mobilità articolare, allungamento e potenziamento muscolare.

Lo stretching

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

- Dispense e Appunti forniti del Professore

Lucca 03/06/2023

Firma Docente

**Prof. Gianfilippo Rubino**