

**PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2022/2023  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
CLASSE: 4BSA  
DOCENTE: SCIANDRA ROSSANA**

**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 la funicella, con piccoli e grandi attrezzi, giochi sportivi

**Potenziamento fisiologico**

**Obiettivi:**

- Migliorare la funzione cardio-respiratoria
- Conoscere le capacità condizionali e le principali metodiche di allenamento
- Conoscere e saper applicare strumenti e metodologie di base per la prevenzione degli infortuni e del back pain

**Attività:** esercitazioni in circuito a carico naturale e con sovraccarico, utilizzo di piccoli attrezzi e delle macchine da fitness

**Gli sport di squadra – BASKET, PALLAVOLO, DODGEBALL, CALCIO A 5/7, PALLAMANO, UNIHOCKEY, FOOBASKILL**

**Obiettivi:**

- Conoscere le regole principali e i ruoli delle discipline praticate
- Conoscere e saperne applicare in situazioni variabili di gioco i fondamentali individuali e di squadra
- Saper approcciare la disciplina da un punto di vista tattico/strategico
- Conquista di un elevato grado di socializzazione e collaborazione
- Imprimere una consuetudine alla lealtà e al civismo attraverso il rispetto delle regole e la pratica prosociale del fair play
- Autodisciplina e autogoverno di gruppo, rispetto degli altri e dell'ambiente in cui si opera

**Attività:** esercitazioni propedeutiche, partite a tema, gioco globale

## **Sport individuali – NUOTO, VOLANO, TENNIS, TENNIS TAVOLO**

### **Obiettivi:**

#### **NUOTO**

- Saper eseguire correttamente la nuotata in crawl, dorso e rana
- Allenare le capacità condizionali attraverso la pratica in acqua

**Attività:** esercitazioni di tecnica e didattica dei diversi stili, prove di velocità e di resistenza

#### **VOLANO, TENNIS E TENNIS TAVOLO**

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

**Attività:** tecnica e didattica dei diversi colpi di gioco, partite in singolo e doppio

## **Gli sport della mente – GLI SCACCHI E I GIOCHI DA TAVOLA**

### **Obiettivi:**

- Conoscere scacchiera, pedine e le possibilità di movimento
- Conoscere e saper applicare strategie tecniche di base
- Saper mantenere la concentrazione

**Attività:** giochi in coppia e in piccolo gruppo

Lucca, 24/05/2023

La docente: prof.ssa Sciandra Rossana