



PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2018-19
MATERIA: **Discipline Sportive**

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

OBIETTIVI DISCIPLINARI/CONTENUTI DIDATTICI:

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Miglioramento della funzioni, a seconda delle esigenze: Cardio-Respiratoria; Potenziamento delle capacità condizionali (Forza, Resistenza, Velocità); Mobilità articolare; Attività (di tipo aerobico-anaerobiche alternate)

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

In qualità di Liceo Sportivo le attività indicate sono state svolte dal Docente e con un Esperto Esterno della Disciplina.

Sport Individuali:

- Nuoto con modulo: Scivolamento, Stile Libero, Rana, Dorso, Apnea
- Orienteering con modulo specifico con gara
- Sci con modulo specifico con gara
- Scherma con modulo specifico con gara
- Atletica: andature, velocità, Salto in lungo e in alto

Sport di Squadra:

- Pallavolo: Fondamentali (Palleggio, Bagher, Battuta) e regole di gioco e Arbitraggio
- Basket: fondamentali (Palleggio, Passaggio, Tiro) e regole di gioco e Arbitraggio

Giochi inclusivi:

- Sitting Volley con una lezione con Esperto
- Baskin

Altri Sport:

- Cenni su i fondamentali di altri giochi sportivi (calcetto, pallamano, dodgeball, tennis tavolo, pallanuoto, pallamano ...)

TESTI E DISPENSE UTILIZZATE

- *"Più Movimento, scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado",* autori G.Fiorini, S.Coretti, S.Bocchi, E.Chiesa; Mariotti Scuola
- Video selezionati dal Professore su YouTube: canale di Scienze Motorie per la Scuola di Fausto Cino
- Dispense e Appunti forniti del Professore

Lucca, 5/6/19

Prof. Nicola Carnicelli

