



PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2022-23
MATERIA: **Discipline Sportive**

Classe: **1°ASP ITI FERMI**
Liceo Scientifico Sportivo
Docente: **Nicola Carnicelli**

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 riferito alle discipline fatte, vedi sotto.

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

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

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:

- Atletica: andature, velocità
- con modulo specifico con ESPERTO INTERNO:
 - Nuoto: Scivolamento, Stile Libero, Rana, Dorso, Apnea
- con modulo specifico con ESPERTO ESTERNO:
 - Orienteering
 - Sci Alpino

Sport di Squadra:

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

Altro:

- Cenni su i fondamentali di altri giochi sportivi (tennis tavolo, Calchetto,...)
- Fitness Attività Tabata

3. USCITE DIDATTICHE SPORTIVE

Attività in ambiente naturale:

- Sci Alpino in Doganaccia 3 giorni: 12h di maestri FISI 1h di teoria, 1h di sicurezza in montagna;
- Orienteering in Doganaccia 1 giorno: 6h di maestro FISO, 1h di teoria con guida ambientale (preparare un'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

- *"Movimento Creativo"* ed.verde, autori: Edo Zocca, Antonella Sbragi, Massimo Gulisano, Paolo Manetti, Mario Marella ; G.D'ANNA
- Dispense e Appunti forniti del Professore

Lucca, 3/06/2023

Prof. Nicola Carnicelli