



PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2022-23

MATERIA: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: **1 ASQ POLO SCIENTIFICO TECNICO PROFESSIONALE FERMI-GIORGI**

Docente: **SILVIA PETRI**

OBIETTIVI DISCIPLINARI/CONTENUTI DIDATTICI:

MOVIMENTO:

LE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE

Obiettivi:

- Conoscere le capacità condizionali: forza, resistenza e velocità
- Conoscere le capacità coordinative generali e speciali

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Obiettivi:

- Migliorare la funzione cardio-respiratoria
- Conoscere le principali metodiche di allenamento

Attività: esercitazioni in circuito a carico naturale e con piccoli attrezzi

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 piccoli attrezzi, giochi

SPORT, REGOLE E FAIR PLAY

NUOTO obiettivi:

- Saper eseguire la nuotata crawl-rana-dorso

Attività: esercitazioni di tecnica e didattica

TENNIS TAVOLO obiettivi:

- Conoscere e saper maneggiare in modo funzionale una racchetta e una pallina
- Conoscere le regole principali del gioco
- Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali principali del gioco
 - Giocare una partita in singolo e doppio

Attività: tecnica e didattica dei diversi fondamentali, partite in singolo e doppio

ATLETICA LEGGERA

Salto in alto obiettivi:

- Conoscere le regole della disciplina
- Essere capace di eseguire la capovolta avanti (anche dopo una breve rincorsa) e indietro sul materassone
- Essere capace di eseguire il salto dorsale da fermo
- Essere capace di eseguire la sforbiciata dopo una breve rincorsa

Attività: tecnica e didattica del salto, preacrobatica

BASKET obiettivi:

- Saper maneggiare il pallone
- Conoscere le regole principali del gioco
- Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali individuali del gioco
- Giocare una partita su campo ridotto e regolare

PALLAVOLO obiettivi:

- Saper maneggiare il pallone
- Conoscere le regole principali del gioco
- Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali individuali del gioco
- Giocare una partita su campo regolare

Attività: tecnica e didattica dei diversi fondamentali, partite con numero ridotto di giocatori e regolamentare

BADMINTON obiettivi:

- Saper maneggiare la racchetta e il volano
- Conoscere le regole principali del gioco
- Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali individuali del gioco
- Giocare una partita su campo ridotto

Attività: tecnica e didattica dei diversi fondamentali, partite di singolo e doppio

ULTIMATE FRESBEE obiettivi:

- Conoscere e saper maneggiare in modo funzionale un fresbee
- Conoscere le regole principali del gioco
- Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali principali del gioco
- Giocare una partita su campo ridotto

Attività: tecnica e didattica dei diversi fondamentali, partite su campo ridotto

SALUTE E BENESSERE

LA POSTURA CORRETTA obiettivi:

- Conoscere la colonna vertebrale
- Conoscere le problematiche della colonna v. collegate a movimenti scorretti o posizioni errate prolungate
- Conoscere i paramorfismi e dismorfismi principali
- Conoscere le cause principali del mal di schiena, gli esercizi preventivi e di scarico vertebrale