

**PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2022/2023
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE: 5AIF
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, ULTIMATE FRESBEE, 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 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 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