

POLO FEERMI GIORGI LUCCA

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE –TRIENNIO-(2019-2020)

Ore settimanali: 2

Docente: Prof.ssa Maria Cristina Soroceanu

· Rielaborazione degli schemi motori di base e consolidamento della coordinazione generale e speciale

Attività: esercitazioni a corpo libero, con la funicella, con piccoli e grandi attrezzi, giochi sportivi

· Potenziamento fisiologico

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,

Attività: allenamento dei fondamentali individuali e di squadra, giochi propedeutici, partite a tema, compiti di arbitraggio

· Sport individuali – NUOTO, TENNIS TAVOLO, ATLETICA LEGGERA

ATLETICA LEGGERA

Attività: corsa veloce su varie distanze con partenze dal basso e dall'alto, corsa navetta, salto in lungo, lancio del peso, corsa di mezzofondo.

NUOTO

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

TENNIS TAVOLO

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

Sport abbinati e sport estremi; giochi tradizionali.

· BLS (Basic Life Support & Defibrillation)

Attività: approfondimenti sulla rianimazione cardiopolmonare di base dell'adulto e la defibrillazione precoce per operatori non sanitari con cenni di RCP e DP in età pediatrica.

Rimodulazione DAD: approfondimenti tramite materiali inseriti in precedenza su classroom: discussioni, riflessioni. Questionario BLS (oralmente, con l'aiuto del docente). Video tutorial (anche slow motion) ed altri tipi di video su you-tube inerenti alle varie discipline sportive (campioni a livello nazionale e mondiali, partite, etc)