

PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2019/2020

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 1DSA

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

Attività: esercitazioni in circuito a carico naturale e con sovraccarico

Gli sport di squadra – BASKET, PALLAVOLO, DODGEBALL, CALCIO A 5/7, ULTIMATE

Obiettivi:

- Conoscere le regole principali e i ruoli delle discipline praticate
- Conoscere e saperne applicare in situazioni variabili di gioco i fondamentali individuali
- 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: allenamento dei fondamentali individuali, partite a tema, compiti di arbitraggio

Sport individuali

Obiettivi:

TENNIS TAVOLO E BADMINTON

- Conoscere e saper maneggiare in modo funzionale una racchetta e 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

DAD

- Impostazione, costruzione e condivisione di piani di allenamento da poter svolgere in sicurezza in spazi ristretti: l'importanza dell'esercizio fisico per un corretto stile di vita
- Salute e benessere: prevenzione degli infortuni ed elementi di primo soccorso durante l'esercizio fisico
- BLS-D: lezioni informative

Lucca, 30/05/2020

La docente: prof.ssa Sciandra Rossana