



PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2017-18  
MATERIA: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: **5°BEN ITI FERMI**  
Docente: **Nicola Carnicelli**

## **OBIETTIVI DISCIPLINARI/CONTENUTI DIDATTICI:**

### *POTENZIAMENTO FISILOGICO*

Miglioramento delle funzioni: Cardio-Respiratoria; Potenziamento delle capacità condizionali (Forza, Resistenza, Velocità); Mobilità articolare; Attività (di tipo aerobico-anaerobiche alternate)

Questi elementi sono stati arricchiti con lezioni teoriche riguardanti queste nozioni per avere anche, oltre una competenza pratica, anche una sufficiente conoscenza/competenza teorica.

### *RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE E CONSOLIDAMENTO DELLA COORDINAZIONE GENERALE*

Potenziamento degli Schemi Motori di Base e delle Capacità Coordinative, Generali e Speciali, attraverso esercitazioni specifiche, di riscaldamento e giochi nelle varie modalità ed esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi.

Uno degli strumenti utilizzati la corda (con il salto della corda),

Questi elementi sono stati arricchiti con lezioni teoriche riguardanti queste nozioni per avere anche, oltre una competenza pratica, anche una sufficiente conoscenza/competenza teorica.

### *CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIETÀ E DEL SENSO CIVICO*

Conquista di un certo grado di socializzazione e collaborazione; educare al gusto dell'apprendimento stimolando l'interesse degli alunni e la partecipazione sempre più attiva e responsabile; imparare una consuetudine alla lealtà attraverso il rispetto delle regole "Fair Play"; autodisciplina e autogestione del gruppo, rispetto degli altri e dell'ambiente in cui si opera.

L'importanza socio-politica dei giochi Olimpici nel '900

### *CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE*

Sport Individuali:

- Nuoto: Scivolamento, Stile Libero, Rana, Dorso, Appnea
- Atletica: lanci, salti, velocità,

Sport di Squadra:

- Pallavolo: Fondamentali (Palleggio, Bagher, Batuta, Schiacciata, Muro) e regole di gioco

- Basket: fondamentali (Palleggio, Passaggio, Arresto, Tiro) e regole di gioco
- Calcio a 5: fondamentali (Passaggio, Controllo palla tiro in porta) regole di gioco
- Pallamano: fondamentali (Palleggio, passaggio e tiro in Porta) e regole di gioco

#### Altri Sport:

- Cenni su i fondamentali di altri giochi sportivi (dodgeball, tennis tavolo, hockey, pallanuoto, ...)

Questi sport (Nuoto, Atletica, Pallavolo, Basket) sono stati arricchiti con lezioni teoriche, per offrire oltre una competenza pratiche, anche una sufficiente conoscenze/competenze teoriche

#### *SALUTE E BENESERE*

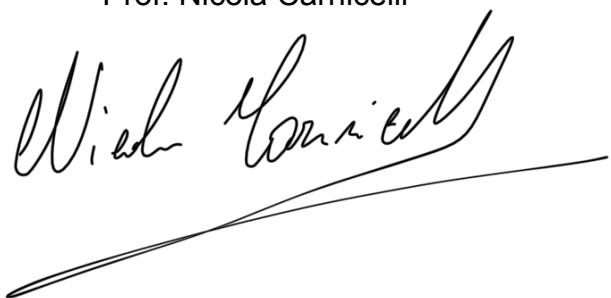
- Concetti base su come svolgere una sana attività fisica da un buon riscaldamento lavoro centrale e un buon defaticamento
- Benefici dell'attività fisica
- Norme igieniche e per la sicurezza in Palestra
- Concetti base di Posturologia
- Concetti di base su i danni creati dal Fumo
- Teoria su il sistema Scheletrico, Muscolare e il loro funzionamento

#### *TESTI E DISPENSE UTILIZZATE*

- *"In Movimento, scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado"*, autori G.Fiorini, S.Coretti S.Bocchi; Mariotti Scuola
- Video selezionati dal Professore su YouTube: canale di Scienze Motorie per la Scuola di Fausto Cino
- Dispense e Appunti forniti del Professore

Lucca,

Prof. Nicola Carnicelli



I rappresentanti di classe