

PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2018/2019

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe: 5BET

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, utilizzo di piccoli attrezzi e delle macchine da fitness

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

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

## **Sport individuali – NUOTO, BADMINTON, 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

#### **BADMINTON 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

Lucca, 28/05/2019

La docente: prof.ssa Sciandra Rossana