



PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2019-20
MATERIA: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: **5°CSA ITI FERMI**
Liceo Scientifico Scienze Applicate
Docente: **Nicola Carnicelli**

Il programma svolto si compone da due modalità di lavoro:

- in Presenza: dal 15 settembre al 5 marzo
- In DAD: "didattica a distanza"(causa COVID-19) dal 5 marzo al 10 giugno

OBIETTIVI DISCIPLINARI/CONTENUTI DIDATTICI:

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

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. Il miglioramento del linguaggio del corpo con una comunicazione efficace. L'importanza socio-politica dei giochi Olimpici nel '900 fino a i giorni d'oggi Tokio 2020

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

Sport Individuali:

- Nuoto: Scivolamento, Stile Libero, Rana, Dorso, Apnea

- Atletica

Sport di Squadra:

- Pallavolo: Fondamentali (Palleggio, Bagher, Battuta, Schiacciata, Muro) e regole di gioco
- Basket: fondamentali (Palleggio, Passaggio, Arresto, Tiro) e regole di gioco
- Calcio a 5:

Altri Sport:

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

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
- Teoria su il sistema Scheletrico, Muscolare e il loro funzionamento, Apparato Cardio-Circolatorio.
- La Coretta Postura
- Alimentazione
- Dipendenze
- *Sicurezza: Primo soccorso + BLS/D teoretico*

Argomenti In DAD didattica a distanza:

- *Sport e Tecnologia*
- *Salute e Benessere (La salute dinamica, la Postura, Alimentazione, dipendenze, Sicurezza: Primo soccorso + blsd teoretico)*
- *Storia dello Sport: Olimpiadi del 900 fino a i giorni d'oggi Tokio 2020*

Piattaforma utilizzata in DAD : G-Suite

- Classroom
- Drive
- documenti, Google Moduli, Fogli
- YouTube

TESTI E DISPENSE UTILIZZATE

- Dispense e Appunti forniti del Professore

Lucca, 8/06/20

Prof. Nicola Carnicelli