



PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2018-19
MATERIA: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: **5°CSA ITI FERMI**
Liceo Scientifico Scienze Applicate
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, Apnea
- Atletica: lanci, salti, velocità, salto in Lungo e in alto

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: 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 competenze 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
- Teoria su il sistema Scheletrico, Muscolare e il loro funzionamento, Apparato Cardio-Circolatorio.
- *Manovre di primo soccorso*

APPROFONDIMENTI

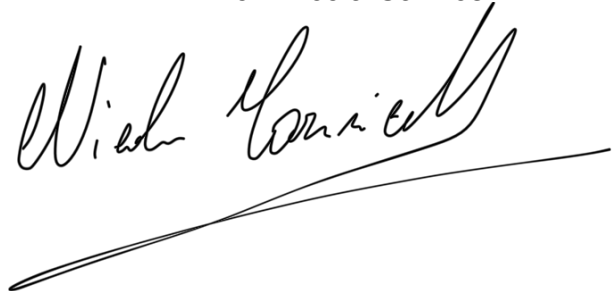
- Analisi del movimento con l'utilizzo del GPS e Software dedicato in collaborazione con figura esterna, Esperto.

TESTI E DISPENSE UTILIZZATE

- Dispense e Appunti forniti del Professore
- Video selezionati dal Professore su YouTube: canale di Scienze Motorie per la Scuola di Fausto Cino

Lucca, 5/06/19

Prof. Nicola Carnicelli

A handwritten signature in black ink, reading "Nicola Carnicelli". The signature is written in a cursive style and is positioned above a long, horizontal, slightly wavy line that spans across the width of the signature.