



Anno Scolastico 2022/23

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 1F INT

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Davide Palmerini

Parte pratica

I contenuti proposti sono stati attuati durante l'anno scolastico, fermo restando il principio della gradualità degli interventi, che sono partiti da esercitazioni propedeutiche e fondamentali, fino ad arrivare ad elementi e gesti tecnici più complessi. Un'attenzione particolare è stata rivolta all'attivazione neuromuscolare generale e specifica e alle varie modalità di stretching.

Rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base e delle capacità coordinative

Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative: coordinazione dinamica generale, equilibrio, schema corporeo, lateralità, organizzazione spazio-temporale, coordinazione oculo-manuale, capacità di dissociazione, educazione al ritmo attraverso attività destrutturate o adattate al gruppo.

Potenziamento delle capacità fisiologiche

Miglioramento della funzione cardio respiratoria, rafforzamento delle capacità condizionali: velocità, forza, resistenza, potenza, mobilità articolare.

Avviamento alla pratica sportiva

Sport individuali: tecnica di base di alcune discipline dell'atletica leggera, tecnica della corsa.

Sport di squadra: tecnica e tattica della pallavolo, dell'ultimate frisbee, del basket, del calcio a 5 e del rugby.

Alcune ore di lezione sono state dedicate al trekking urbano.

Conoscenza delle regole

Conoscenza delle regole comportamentali nelle varie attività proposte per il raggiungimento di un obiettivo comune.

Acquisizione regole di comportamento

Acquisizione delle capacità di socializzazione, del rispetto delle regole e dei compagni (fair play), della capacità di collaborazione, delle capacità di autocontrollo.

Parte Teorica

- Conoscenza dei regolamenti sportivi, della nomenclatura specifica, delle strategie, dei vari aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra trattati.

- Nomenclatura e corrette terminologie delle scienze motorie
- Comunicazione corporea

Progetti

La classe ha partecipato al progetto “Rugby” che si è svolto presso il Ruffino Stadium in tre lezioni, ha preso parte ai “Test motori” presso lo stadio Ridolfi e ha inoltre partecipato al progetto “Protezione civile” della durata di due ore svoltosi all’interno dell’istituto scolastico.

Firenze, 12-06-2023

Il Docente

Davide Palmerini