

PROGRAMMA A.S. 2023/2024

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: PAOLO DE LEVA

LIBRO DI TESTO: N. Lovecchio, G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi. *Educare al movimento. Allenamento, salute e benessere (con Ebook)*. Ed. Marietti Scuola. ISBN: 9788839303585

CONTENUTI

Lo svolgimento del programma è stato condizionato dalla insufficiente capienza degli impianti sportivi e dall'ambiente non climatizzato della struttura pressostatica utilizzata come palestra. Tale struttura si surriscalda notevolmente quando esposta al sole primaverile o estivo, raggiungendo temperature interne nettamente superiori a quelle esterne, mentre d'inverno, nelle giornate senza sole, si raffredda rapidamente per effetto dell'aria pompata all'interno, raggiungendo temperature interne simili a quelle esterne.

In caso di freddo o caldo eccessivo o per esigenza di turnazione, pertanto, le lezioni si sono svolte in un'aula appositamente attrezzata con tre tavoli da tennis tavolo e tre da calcio balilla.

I seguenti giochi sportivi hanno costituito il centro di interesse attorno al quale tutta l'attività didattica è stata costruita durante le singole lezioni:

- PALLAVOLO
- CALCETTO
- TENNIS TAVOLO
- CALCIO BALILLA

La resistenza aerobica è stata curata, quando possibile, con attività in movimento continuo legate alla didattica dei giochi sportivi. La forza esplosiva degli arti inferiori è stata sviluppata utilizzando i rapidi cambi di direzione caratteristici del tennis tavolo.

I contenuti dell'attività didattica sono i seguenti:

- Tecnica dei fondamentali individuali nei giochi sportivi sopra elencati
- Principali regole di gioco

La quantità e l'intensità di lavoro, per ognuna delle attività di cui sopra, è stata commisurata alle capacità degli alunni, alla loro età e al loro livello di preparazione iniziale.

L'obiettivo è stato quello di promuovere la partecipazione attiva creando le condizioni per rafforzare la motivazione all'attività motoria.

È stata anche richiesta, per motivi anche educativi, l'astinenza rigorosa dal fumo di sigaretta, non solo durante le lezioni, ma anche durante i trasferimenti dall'aula agli impianti e viceversa.

È stata valutata la partecipazione piuttosto che la prestazione. La partecipazione alle lezioni pratiche di Scienze Motorie e Sportive è misurabile, non può essere simulata, e inevitabilmente produce anche effetti fisiologici e apprendimenti motori che si traducono in un gratificante incremento della prestazione.