ISTITUTO SUPERIORE STATALE

CARLO DELL'ACQUA

LEGNANO

PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: SERGIO PAIANO		
Disciplina: SCIENZE MOTORIE	Classe: 1A CAT	a.s. 2022/2023

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (OSA)
- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità - Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive - Lo studente praticherà gli sport individuali e di squadra, applicando strategie efficaci per la soluzione delle situazioni problematiche, s'impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali, collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità. - Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale. - Adotterà principi igienici per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°1: IL CORPO IN MOVIMENTO E RILEVAMENTO PRE-REQUISITI
• Attività motoria per valutare le capacità condizionali e coordinative (compilazione scheda) • Pre-atletici, andature e stretching • Allenamento alla resistenza (per test di Cooper) • Pre-requisiti: circuito di destrezza
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°2: PALLAVOLO
• Pallavolo: cenni di regolamento, riscaldamento e fondamentale battuta. • Pallavolo: ripasso fondamentali battuta di sicurezza e palleggio. • Pallavolo: approccio al fondamentale individuale battuta dall'alto e al bagher. • Gioco-partita
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°3: IL PRIMO SOCCORSO

• Cenni di primo soccorso: lezione teorica
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4: FLOORBALL
• Floorball: cenni di regolamento, capacità motorie coinvolte • Floorball: esercizi individuali di palleggio (una, due mani), passaggio e tiro. • Approccio al gioco-partita
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°5: IMPARARE UN LINGUAGGIO SPECIFICO
• Assi e piani fondamentali del corpo • Posizioni fondamentali
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6: COMPETENZE DIGITALI
• Creazioni di Power Point relativi ad argomenti assegnati
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°7: BADMINTOON
• Badminton: cenni di regolamento, capacità motorie coinvolte • Floorball: esercizi individuali • Approccio al gioco-partita

Data Maggio 2023

Firma docente

Sergio Paiano

I Rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti