



**CARLO DELL'ACQUA**  
**LEGNANO**



## PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: ROSSELLA DE RISI		
Disciplina: SCIENZE MOTORIE	Classe: 2B AFM	a.s. 2022/2023

<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (OSA)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità</li><li>- Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive</li><li>- 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.</li><li>- Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.</li><li>- 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.</li></ul>

<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO n°1: IL CORPO IN MOVIMENTO E RILEVAMENTO PRE-REQUISITI</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Attività motoria per valutare le capacità condizionali e coordinative (compilazione scheda)</li><li>• Pre-atletici, andature e stretching</li><li>• Allenamento alla resistenza (per test di Cooper)</li><li>• Pre-requisiti: circuito di destrezza</li></ul>
<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°2: PALLAVOLO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pallavolo: cenni di regolamento, riscaldamento e fondamentale battuta.</li><li>• Pallavolo: ripasso fondamentali battuta di sicurezza e palleggio.</li><li>• Pallavolo: approccio al fondamentale individuale battuta dall'alto e al bagher.</li><li>• Gioco-partita</li></ul>
<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°3: IL PRIMO SOCCORSO</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cenni di primo soccorso: lezione teorica</li> </ul>
<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4: FLOORBALL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Floorball: cenni di regolamento, capacità motorie coinvolte</li> <li>• Floorball: esercizi individuali di palleggio (una, due mani), passaggio e tiro.</li> <li>• Approccio al gioco-partita</li> </ul>
<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°5: CORPO LIBERO, ATTREZZI E PERCORSI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piccoli attrezzi: cerchio, palla e funicella</li> <li>• Grandi attrezzi: trave e spalliera</li> <li>• Rotolamenti</li> </ul>
<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6: PARAMORFISMI E DISMORFISMI DEL RACHIDE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paramorfismi e dismorfismi del rachide: lezione teorica</li> </ul>
<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°7: PALLACANESTRO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallacanestro: cenni di regolamento</li> <li>• Pallacanestro: ripasso fondamentali palleggio, passaggio e tiro</li> <li>• Pallacanestro: approccio terzo tempo</li> </ul>
<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°8: ATLETICA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletica: riscaldamento arti inferiori</li> <li>• Atletica: salto in lungo</li> </ul>
<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°9: EDUCAZIONE CIVICA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patologie legate all'alimentazione</li> </ul>
<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°10: COMPETENZE DIGITALI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creazioni di Power Point relativi ad argomenti assegnati</li> </ul>
<b>PROGETTO SPIRITO IN MOVIMENTO (INCLUSIONE)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Power Point relativi alle varie tipologie di disabilità e sport paralimpici, con particolare attenzione al goalball</li> <li>• Attività pratica in itinere propedeutica al goalball</li> <li>• Incontro extra-curriculare con campione paralimpico di goal ball (attività teorico-pratica)</li> </ul>

**Data** Maggio 2023

**Firma docente**

Rossella De Risi

I Rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti