ISTITUTO SUPERIORE STATALE

CARLO DELL'ACQUA

LEGNANO

PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: DOMENICO MUGAVERO		
Disciplina: SCIENZE MOTORIE	Classe: 3A LAF	a.s. 2022/2023

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (OSA)

- Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità.
- Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.
- Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esterocettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.
- Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport. Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale.
- Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.
- Sviluppo con attività che permettano esperienze motorie di varie difficoltà sia singole che collettive in ambito naturale.
- Potenziamento delle conoscenze tramite supporti telematici ed informatici.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°1:
RILEVAMENTO PRE-REQUISITI

- Pre-requisiti: capacità condizionali e coordinative.
- Pre-atletici, andature e stretching.
- Allenamento alla resistenza (VO2max) con test di Legér.
- Esercizi di coordinazione generale e oculo-manuale.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°2:
CAPACITA'CONDIZIONALI E COORDINATIVE

- Capacità condizionali: forza e resistenza nozioni generali.
- Capacità coordinative: nozioni generali.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°3:
PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO

- Adattamento e omeostasi.
- Analisi dei singoli principi dell'allenamento sportivo.
- Riscaldamento e stretching.
- Supercompensazione, overtraining e overreaching.
- Carico allenante tempi e mezzi dell'allenamento.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4: **PALLAVOLO**
• Pallavolo: ripasso fondamentali battuta, palleggio e bagher. • Pallavolo: teoria, tecnica e allenamento della schiacciata. • Pallavolo: approccio ai fondamentali di squadra ricezione e attacco. • Gioco partita.
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°5: **FLOORBALL**
• Floorball: cenni di regolamento, capacità motorie coinvolte. • Floorball: esercizi individuali di palleggio (una, due mani), passaggio e tiro. • Floorball: esercizi in circuito. • Approccio al gioco-partita.
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6: **APPARATO LOCOMOTORE**
• Cenni di anatomia. • Apparato muscolare (muscoli volontari e involontari, muscoli lisci e striati, il sarcomero, tipi di contrazione muscolare, fisiologia delle fibre muscolari). • Apparato scheletrico (scheletro assile e appendicolare). • Caratteristiche delle articolazioni (diartrosi, sinartrosi e semi-mobili).
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°7: **PALLACANESTRO**
• Pallacanestro: cenni di regolamento. • Pallacanestro: ripasso fondamentali palleggio, passaggio e tiro. • Pallacanestro: circuiti di allenamento. • Gioco-partita.
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°8: **ATLETICA**
• Atletica: velocità sui 100 metri piani.
PROGETTO SPIRITO IN MOVIMENTO (INCLUSIONE)
• Presentazioni PowerPoint relativi agli sport paralimpici. • Allenamenti di basket sul territorio con atleti con disabilità psichiche.

Data Maggio 2023

Firma docente

Domenico Mugavero

I Rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti