ISTITUTO SUPERIORE STATALE

CARLO DELL'ACQUA

LEGNANO

PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: SARA CARUGO		
Disciplina: SCIENZE MOTORIE	Classe: 3 A SIA	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
CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE

- Pre-requisiti: test capacità condizionali, destrezza e test di Léger
- Pre-atletici, andature e stretching
- Allenamento alla resistenza (VO2max) con test di Legér
- Circuito di destrezza
- 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: PALLAVOLO

- Ripasso fondamentali battuta, palleggio e bagher
- Approccio alla schiacciata.
- Approccio ai fondamentali di squadra ricezione e attacco.
- Gioco partita

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4: IL CORPO IN MOVIMENTO

• Pattinaggio sul ghiaccio: postura corretta, frenata, tecniche di spostamento
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°5: FLOORBALL
• cenni regolamento • Fondamentali individuali: tecnica palleggio, tiro in porta, passaggio • Ruolo del portiere • Gioco partita
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6: PRIMO SOCCORSO E TRAUMI
• Tecniche di primo soccorso • Procedura RCP • Utilizzo del DAE • Traumi sportivi
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°7: BADMINTON E TENNISTAVOLO
• cenni di regolamento • Esercizi di coordinazione • Tecnica dritto e rovescio • Gioco partita singolo e individuale
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°8: CALCIO
• Coordinazione oculo-podalica • Fondamentali passaggio e tiro • Gioco partita
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°9: COMPETENZE DIGITALI
Creazioni di Power Point relativi ad argomenti assegnati
PROGETTO SPIRITO IN MOVIMENTO (INCLUSIONE)
• Presentazioni Power Point relativi agli sport paralimpici in generale e nello specifico a quelli per non vedenti, con particolare attenzione al Goal Ball • Allenamenti basket sul territorio con atleti con disabilità psichica.

Data Maggio 2023

Firma docente

Sara Carugo

I Rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti