ISTITUTO SUPERIORE STATALE

CARLO DELL'ACQUA

LEGNANO

PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: ROSSELLA DE RISI		
Disciplina: SCIENZE MOTORIE	Classe: 3 B 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
• Pallavolo: ripasso fondamentali battuta, palleggio e bagher • Pallavolo: approccio alla schiacciata. • Pallavolo: approccio ai fondamentali di squadra ricezione e attacco. • Gioco partita
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4: FLOORBALL

• Unihockey: esercizi individuale di coordinazione e fondamentali
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°5: PRIMO SOCCORSO E TRAUMI
• Tecniche di primo soccorso • Procedura RCP • Utilizzo del DAE • Traumi sportivi
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6: PALLACANESTRO
• Ripasso fondamentali palleggio, passaggio e tiro • Terzo tempo • Due vs due, tre vs tre • Gioco partita
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°7: ATLETICA
• Teoria della tecnica del salto in alto Fosboury • Esercizi per il miglioramento della forza esplosiva • Esecuzione globale del salto in alto
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°8: 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

Rossella De Risi

I Rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti