**ISTITUTO SUPERIORE STATALE**

**CARLO DELL'ACQUA**

**LEGNANO**

## PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

| | | |
|---|---|---|
| Docente: DOMENICO MUGAVERO | | |
| Disciplina: SCIENZE MOTORIE | Classe: 4A LAF | a.s. 2022/2023 |

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

### UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°1:
**CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE E RILEVAMENTO PRE-REQUISITI**

- Pre-requisiti: capacità condizionali e coordinative.
- Pre-atletici, andature e stretching.
- Allenamento alla resistenza (VO2max) per test di Legér.
- Circuito di tonificazione su specifici gruppi muscolari.

### UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°2:
**IL SISTEMA NERVOSO**

- Anatomia e fisiologia del SNC e SNP.
- Neurone, sinapsi e placca neuromuscolare.
- Il riflesso miotatico e lo stretching PNF.
- Patologie del SN e attività motoria.

### UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°3:
**PALLAVOLO**

| |
|---|
| • Ripasso regolamento e dei fondamentali in relazione all'attacco<br>• Ripasso dei fondamentali in relazione alla difesa e alla ricezione.<br>• Progetto spirito in movimento: sitting volley.<br>• Gioco-partita. |
| **UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4:**<br>**BADMINTON** |
| • Badminton: cenni sulla storia e nascita dello sport.<br>• Badminton: regole e fondamentali di gioco (colpi e servizio).<br>• Colpi: Smash, Drop, Drive, Lift, Net shot, Clear.<br>• Servizio: dritto e rovescio.<br>• Badminton: partite in singolare e doppio. |
| **UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°5:**<br>**PATTINAGGIO SUL GHIACCIO** |
| • Esercitazioni pratiche sugli elementi base del pattinaggio sul ghiaccio.<br>• Allenamento capacità di equilibrio e di coordinazione (creazione di percorsi con piccoli attrezzi e cinesini). |
| **UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6:**<br>**TENNIS** |
| • Regolamento.<br>• Esercizi di coordinazione oculo-manuale finalizzati al gioco.<br>• Fondamentali: servizio, dritto, rovescio, volée.<br>• Partita: singolare e doppio. |
| **UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°7:**<br>**PALLACANESTRO** |
| • Ripasso regolamento.<br>• Pallacanestro: ripasso fondamentali palleggio, passaggio e tiro.<br>• Pallacanestro: circuiti di allenamento.<br>• Gioco-partita. |
| **UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°8:**<br>**PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO** |
| • Adattamento e omeostasi.<br>• Analisi dei singoli principi dell'allenamento sportivo.<br>• Recupero, frequenza e variazione dell'allenamento.<br>• Supercompensazione, overtraining e overreaching.<br>• Carico allenante tempi e mezzi dell'allenamento. |
| **UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°9:**<br>**ATLETICA** |
| • Teoria e tecnica del salto in alto Fosbury.<br>• Corsa veloce: 100 metri. |

**Data** Maggio 2023

**Firma docente**

Domenico Mugavero

I Rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti