ISTITUTO SUPERIORE STATALE

CARLO DELL'ACQUA

LEGNANO

PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: ROSSELLA DE RISI		
Disciplina: SCIENZE MOTORIE	Classe: 4 A RIM	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: **CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE E RILEVAMENTO PRE-REQUISITI**
• 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 tonificazione su specifici gruppi muscolari • Esercizi di coordinazione generale e oculo-manuale
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°2: APPARATO LOCOMOTORE **Salute e benessere, sicurezza e prevenzione**
• Principali gruppi muscolari e movimenti annessi • Catena cinetica anteriore e posteriore • Tipi di contrazione
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°3: PALLAVOLO

• Pallavolo: ripasso fondamentali battuta, palleggio e bagher • Pallavolo: fondamentale schiacciata e muro • Regolamento pallavolo • Gioco partita pallavolo
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4: **COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE**
Esercizi di tonificazione dei grandi gruppi muscolari
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°5: **CALCIO-TENNIS E TCHOUKBALL**
• Esercizi di coordinazione oculo-podalica propedeutici al calcio-tennis • Calcio-tennis: cenni regolamento • Calcio-tennis: gioco partita • Tchoukball: esercizi di coordinazione oculo-manuale finalizzati al gioco • Tchoukball: regole principali
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6: PALLACANESTRO
• Ripasso fondamentali individuali (palleggio, passaggio e tiro) • Tipologie di tiro (terzo tempo, tiro in sospensione)
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°7: **ALIMENTAZIONE E SPORT**
• Macro e micronutrienti • Nutrienti in funzione della prestazione sportiva • IMC, piramide alimentare • Principali ormoni in relazione all'attività sportiva
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°8: **COMPETENZE DIGITALI**
Creazioni di Power Point relativi ad argomenti assegnati
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°9: **ULTIMATE**
• Fondamentali di lancio (diritto, rovescio e rovesciato) • Regolamento • Approccio al gioco-partita
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°10: **ATLETICA**
• Teoria della tecnica del salto in alto Fosboury • Esercizi per il miglioramento della forza esplosiva • Esecuzione globale del salto in alto
PROGETTO SPIRITO IN MOVIMENTO (INCLUSIONE)
• Presentazioni riguardo le tipologie di disabilità, gli sport paralimpici ed alcuni atleti paralimpici • Regolamento e caratteristiche sitting volley

Data Maggio 2023

Firma docente

Rossella De Risi

I Rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti