



ISTITUTO SUPERIORE STATALE

CARLO DELL'ACQUA

LEGNANO



PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: SARA CARUGO		
Disciplina: SCIENZE MOTORIE	Classe: 5A SIA	a.s. 2022/2023

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (OSA) /RISULTATI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- 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 esteroceettive) 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:

Capacità condizionali e coordinative

- Circuito di tonificazione su specifici gruppi muscolari
- Esercizi di coordinazione generale ed oculo-manuale
- Stretching

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°2:

Teoria: allenamento ed energetica muscolare

- Definizione e caratteristiche dell'allenamento
- Fasi di una seduta di allenamento
- I meccanismi di ricarica dell'ATP
- La terminologia del lavoro muscolare

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°3:

Pallacanestro

- Regolamento
- Ripasso fondamentali individuali (palleggio, passaggio e tiro)
- Tipologie di tiro (terzo tempo, tiro in sospensione)
- Fondamentali di squadra difesa e attacco
- Gioco-partita

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4:

Pallamano

- Regolamento
- Fondamentali individuali palleggio, passaggio e tiro
- Gioco partita.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°5:

Madball

- Regolamento
- Esercizi per la coordinazione oculo manuale finalizzati al gioco
- Gioco-partita

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6:

Avviamento motorio

Ideazione e conduzione a coppie o individuale di un avviamento motorio specifico di uno sport a scelta in funzione delle conoscenze ed esperienze acquisite durante il percorso scolastico e completate da prerequisiti motori personali.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°7:

Tennistavolo

- Regolamento
- Esercizi per la coordinazione oculo manuale finalizzati al servizio e al rinvio
- Gioco-partita singolo, doppio e giro

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°8:

Rugby flag

- Regolamento
- Passaggio all'indietro
- Schemi di attacco/difesa
- Gioco-Partita

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°9:

Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali delle scienze motorie nell'ambito di progetti e percorsi anche interdisciplinari

- Ricerca di materiale riguardante la disciplina atto a sviluppare percorsi interdisciplinari
- Salute e benessere indoor e outdoor
- Riduzioni delle disuguaglianze: la donna e lo sport
- Gino Bartali e la Shoah
- Il Caso Pantani (illegalità ed. Civica)

Legnano, 02/05/2023

**Il docente
Carugo Sara**

I rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti.