



**ISTITUTO SUPERIORE STATALE  
CARLO DELL'ACQUA  
LEGNANO**



## PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: DOMENICO MUGAVERO		
Disciplina: SCIENZE MOTORIE	Classe: 1A LAR	a.s. 2023/2024

<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (OSA)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità.</li><li>- Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive.</li><li>- Lo studente praticherà gli sport individuali e di squadra, applicando strategie efficaci per la soluzione delle situazioni problematiche, s'impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali, collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.</li><li>- Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.</li><li>- Adotterà principi igienici per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.</li></ul>

<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°1: FONDAMENTI DI PREPARAZIONE FISICA E RILEVAMENTO PRE-REQUISITI</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pre-requisiti: test capacità condizionali e circuiti sulla destrezza.</li><li>• Pre-atletici, andature e stretching.</li><li>• Esercizi di coordinazione generale e oculo-manuale.</li><li>• Allenamento alla resistenza.</li><li>• Test di resistenza (1000 m).</li></ul>
<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°2: PALLAVOLO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pallavolo: storia e regolamento (lezione teoriche).</li><li>• Pallavolo: ruoli e fondamentali (lezioni teoriche).</li><li>• Fondamentali: approccio generale e focus sul servizio di sicurezza e palleggio.</li><li>• Gioco-partita</li></ul>

<p><b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°3:</b> <b>II CORPO IN MOVIMENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percorsi di destrezza e circuiti motori.</li> <li>• Piccoli attrezzi (elastici, palla e funicella)</li> <li>• Grandi attrezzi (spalliera, trave e cavallina).</li> <li>• Terminologia, atteggiamenti corporei, assi e piani (lezioni teoriche e valutazioni).</li> </ul>
<p><b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4:</b> <b>PATTINAGGIO SUL GHIACCIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoria e tecnica del pattinaggio sul ghiaccio.</li> <li>• Esercitazioni pratiche sugli elementi di base del pattinaggio sul ghiaccio.</li> <li>• Allenamento delle capacità di equilibrio e di coordinazione tramite percorsi creati con piccoli attrezzi e cinesini.</li> </ul>
<p><b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°5:</b> <b>FLOORBALL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Floorball: cenni di regolamento, capacità motorie coinvolte.</li> <li>• Floorball: esercizi individuali di palleggio (una, due mani), passaggio e tiro.</li> <li>• Floorball: esercizi in circuito.</li> <li>• Gioco-partita.</li> </ul>
<p><b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6:</b> <b>ATLETICA LEGGERA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocità, sprint test 30 m.</li> <li>• Storia del getto del peso.</li> <li>• Teoria e tecnica e fasi del getto del peso.</li> <li>• Approfondimento sulle attrezzature (peso, pedana di lancio, settore di lancio).</li> <li>• Biomeccanica del movimento ed esercizi propedeutici.</li> </ul>

**Data** Giugno 2024

**Firma docente**

Domenico Mugavero

I rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti