CARLO DELL'ACQUA

LEGNANO

PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: IANNI CARMELO		
Disciplina: SCIENZE MOTORIE	Classe: 2 A LAR	a.s. 2023/2024

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO (OSA)
- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità - Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive - 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. - Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale. - 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.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO n°1: IL CORPO IN MOVIMENTO E RILEVAMENTO PRE-REQUISITI
● Pre-atletici, andature e stretching ● Allenamento alla resistenza ● Pre-requisiti: circuito di destrezza
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°2: PALLAVOLO
● Pallavolo: cenni di regolamento, riscaldamento e fondamentale battuta. ● Pallavolo: ripasso fondamentali battuta di sicurezza e palleggio. ● Pallavolo: approccio al fondamentale individuale battuta dall'alto e al bagher. ● Gioco-partita
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°3: ATLETICA

● Allenamento alla resistenza ● Corsa di resistenza dei 1000 mt
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4: PATTINAGGIO SUL GHIACCIO
● Postura corretta, gestione cadute e studio dei gesti tecnici: scivolamento avanti/indietro, “limone”, spostamento a slalom ● Didattica orientativa, alla scoperta del territorio e non solo.
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°5: ATLETICA
● Atletica: velocità (partenze da varie posizioni, percorsi di velocità, corsa 30/60 mt) ● Atletica: velocità (partenze da varie posizioni, percorsi con cambi di direzione 30 mt)
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6: PALLACANESTRO
● Pallacanestro: cenni di regolamento ● Pallacanestro: ripasso e consolidamento fondamentali individuali palleggio, passaggio e tiro. ● Prime forme di gioco-partita:2 vs 2, 3 vs 3
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°7: ATLETICA
● Riscaldamento e attivazione degli arti inferiori ● Esercizi di potenziamento arti inferiori ● Salto in lungo con partenza da fermi, a piedi pari.
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°8: COMPETENZE DIGITALI
● Creazioni di Power Point relativi ad argomenti assegnati ● Creazioni di Video sul modulo della didattica orientativa.
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°9: EDUCAZIONE CIVICA
● Sani e adeguati stili di vita. ● Creazioni di Power Point relativi ad argomenti assegnati
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°10: Acrosport
● Movimenti a corpo libero e controllo di movimento ● Lavoro in coppia e mantenimento delle posizioni ● Aumento della forza statica e dell’equilibrio ● Figure di acrosport in coppia e piccoli gruppi

Data Maggio 2024

Firma docente

Carmelo Ianni

I Rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti