ISTITUTO SUPERIORE STATALE

CARLO DELL'ACQUA

LEGNANO

PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: DOMENICO MUGAVERO		
Disciplina: SCIENZE MOTORIE	Classe: 3A LAF	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:
FONDAMENTI DI PREPARAZIONE FISICA 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:
PALLAVOLO

- Pallavolo: ripasso fondamentali battuta, palleggio e bagher.
- Pallavolo: teoria, tecnica e allenamento della schiacciata.
- Pallavolo: approccio ai fondamentali di squadra ricezione e attacco.
- Gioco partita.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°3: **TECNICHE DI PRIMO SOCCORSO**
• Tecniche di primo soccorso BLS-D. • Procedura RCP. • Utilizzo del DAE. • Manovra di Heimlich.
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4: **PATTINAGGIO SUL GHIACCIO**
• Ripresa delle tecniche del pattinaggio sul ghiaccio. • Esercitazioni pratiche sulle diverse tecniche di frenata nel pattinaggio sul ghiaccio. • Allenamento delle capacità di equilibrio e di coordinazione tramite percorsi creati con piccoli attrezzi e cinesini.
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°5: **BASKET - TENNIS TAVOLO - BADMINTON**
• Ripasso regolamento. • Esercizi per la coordinazione oculo manuale e/o podalica finalizzati al gioco. • Gioco-partita
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6: **ALIMENTAZIONE E PRESTAZIONE SPORTIVA**
• Alimentazione e attività fisica. • Macronutrienti calorici e micronutrienti acalorici. • Dieta, fabbisogno energetico e disturbi alimentari. • Indice glicemico degli alimenti. • Glicogeno e prestazione sportiva. • Metabolismo basale.
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°7: **ATLETICA LEGGERA**
• Storia del getto del peso. • Teoria e tecnica e fasi del getto del peso. • Approfondimento sulle attrezzature (peso, pedana di lancio, settore di lancio). • Biomeccanica del movimento ed esercizi propedeutici.

Data Maggio 2024

Firma docente

Domenico Mugavero

I rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti