**ISTITUTO SUPERIORE STATALE**

**CARLO DELL'ACQUA**

**LEGNANO**

## PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

| | | |
|---|---|---|
| Docente: DOMENICO MUGAVERO | | |
| Disciplina: SCIENZE MOTORIE | Classe: 4B LAG | 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: test capacità condizionali.
- Pre-atletici, andature e stretching.
- Esercizi di coordinazione generale e oculo-manuale.
- Allenamento alla resistenza.
- Test di resistenza (1000 m).

**UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°2:**
**PALLAVOLO**

- Ripasso regolamento.
- Ripasso dei fondamentali in relazione all'attacco, alla difesa e alla ricezione.
- Schemi difensivi e offensivi.
- Gioco-partita.

**UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°3:**
**PARAMORFISMI E DISMORFISMI**

- Atteggiamento scoliotico e scoliosi grave.
- Test di Adam.
- Piede piatto e piede cavo.
- Iperlordosi lombare e ipercifosi toracica.
- Scapole alate.
- Ginnastica correttiva dei vari paramorfismi.
- Studio della meccanica e delle interazioni funzionali del tratto lombare della colonna vertebrale

**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:**
**PADEL**

- Regolamento.
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale finalizzati al gioco.
- Fondamentali: servizio, dritto, rovescio, bandeja.
- Gioco-partita.

**UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6:**
**TENNIS TAVOLO – BADMINTON - PALLACANESTRO**

- Ripasso regolamento.
- Esercizi per la coordinazione oculo manuale e/o podalica finalizzati al gioco.
- Gioco-partita

**UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°7:**
**APPARATO CARDIOVASCOLARE**

- Anatomia e fisiologia del sistema cardiaco.
- Circolazione sistemica e polmonare.
- Pressione diastolica e sistolica.
- Frequenza cardiaca, gittata sistolica e gittata cardiaca.
- Adattamenti fisiologici all'allenamento: ipertrofia eccentrica, ipertrofia concentrica e cuore d'atleta.

**UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°8:**
**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** Giugno 2024

**Firma docente**

Domenico Mugavero

I rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti