



**PROGRAMMA SVOLTO**

|                         |                            |           |                          |                 |                  |
|-------------------------|----------------------------|-----------|--------------------------|-----------------|------------------|
| Disciplina <sup>1</sup> | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |           |                          |                 |                  |
| Classe                  | 3B                         | Indirizzo | <b>Scienze Applicate</b> | Anno scolastico | <b>2021-2022</b> |
| Docente                 | <b>Carchen Michele</b>     |           |                          |                 |                  |

**TESTI IN ADOZIONE**

"PIÙ MOVIMENTO VOLUME UNICO + EBOOK" Fiorini, Coretti, Bocchi, Chiesa - Ed. Marietti Scuola.

**PROGRAMMA SVOLTO**

Materiale caricato su classroom per la parte teorica e attività pratiche.

**LEZIONI INIZIALI**

- Illustrazione protocollo COVID-19

**ATTIVITÀ PRATICHE**

- Baseball: fondamentali individuali (tiro, presa, battuta, corsa, ruoli e caratteristiche dei giocatori) fondamentali di squadra (tattica della difesa e dell'attacco, il lanciatore, il ricevitore e la rubata) partita
- Esercitazioni con la funicella e per la giocoleria
- Tennis tavolo: impugnatura della racchetta, il servizio e gli scambi di diritto e rovescio gioco in doppio
- Badminton: i fondamentali (la presa della racchetta, il servizio di diritto e di rovescio, tipologie di colpi: clear, smash, drop, drive, lob, net drop), gioco a rete e dal fondo campo, il gioco di doppio, torneo a coppie
- Attività in ambiente naturale: camminata/corsa sportiva nella campagna dell'olgiatese, calcio, frisbee-ultimate
- Uni-hockey: fondamentali individuali (presa del bastone, tipi di colpi, il passaggio, la conduzione, il tiro, l'uso della sponda); fondamentali di squadra: il "da e vai", il "dai e segui" a 3 (treccia). Torneo a 4 squadre.
- Esercitazioni pratiche di resistenza

**TEORIA**

- Baseball: regolamento, giocatori e ruoli (importanza del lanciatore, del ricevitore e della tattica di gioco)
- Badminton: regolamento
- Il linguaggio delle scienze motorie e sportive (assi e piani di riferimento; attitudini, atteggiamenti, posizioni e movimenti).
- Il riscaldamento (scopo, obiettivi, effetti, tipologie)
- Uni-Hockey: regolamento, giocatori e ruoli
- Le capacità condizionali: resistenza, forza, mobilità articolare, velocità (capacità possedute da tutti ma a diversi livelli)
- La resistenza: definizione, organi ed apparati maggiormente coinvolti, classificazione, fattori determinanti, come svilupparla, modificazione fisiologiche; parametro di riferimento F.C., punti di repere arteria radiale o carotidea, posizione anatomica delle arterie e delle vene

**EDUCAZIONE CIVICA**

Integrazione razziale: visione del film "42" e commento.

Assemblea studentesca: "Energia e ambiente: idee per il paese".

Video conferenza sul tema "Prevenzione tumori al seno", a cura di Service Progetto Martina del Lions Club di Olgiate Comasco.

|      |                |               |                 |
|------|----------------|---------------|-----------------|
| Data | 14 giugno 2022 | Firma docente | Michele Carchen |
|------|----------------|---------------|-----------------|

<sup>1</sup> Per le cattedre che prevedono l'insegnamento di più discipline nella stessa classe (es. Italiano e Latino, Filosofia e Storia), si dovrà compilare una "relazione finale" per ciascuna di esse.