



**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina <sup>1</sup>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	3 <sup>^</sup> B	Indirizzo	<b>SCIENTIFICO</b>	Anno scolastico	<b>2022/2023</b>
Docente	<b>AMILCARE CLAUDIO</b>				

**TESTI IN ADOZIONE**

"Più movimento" vol. unico + ebook - Scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado - G. Fiorini, S. bocchi, S. Coretti, E. Chiesa, Editore "Marietti scuola"

**PROGRAMMA SVOLTO**

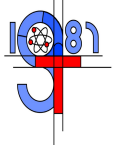
Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Presentazione linee guida della disciplina. Regolamento attività sportive ed utilizzo spazi strutture palestre.
- Attività formativa di TEAM BUILDING
- Il corpo e la sua funzionalità. Anatomia dei principali sistemi e apparati, L'APPARATO RESPIRATORIO - Funzione e struttura, la respirazione e l'esercizio fisico.
- Attività motoria in forma individuale - Esercitazioni per le capacità coordinative dinamiche inter-segmentarie associate. Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo. Equilibrio statico e dinamico. Presa di coscienza del corpo in movimento. Esercitazioni di pre-acrobatica, elementi di base.
- Grande attrezzo - IL QUADRO SVEDESE. Cenni storici e presentazione. Traslocazioni orizzontali e verticali con posizioni di base. Didattica per la lateralità e analisi per la consapevolezza delle proprie capacità.

Lo sport, le regole, il fair play

- Attività di gioco per l'avviamento allo sport, presentazione di elementi tipici di determinate discipline sportive con regole semplificate e difficoltà ridotte. Il CICOBALL, CRAZY BALL, VBB VOLLEY/BASKET/BASEBALL, PALLA BASE, FVT FOOTBALL/VOLLEY/TENNIS.
- Caratteristiche principali, terminologia e regolamento degli SPORT affrontati.
- Discipline sportive - La PALLAVOLO. Aspetti tecnici dei fondamentali individuali. Il movimento tecnico principale di un'azione d'attacco della Pallavolo. La schiacciata. Le fasi di rincorsa, stacco, aerea, colpo sulla palla e ricaduta. Didattica e propedeutica specifica. Fondamentali di squadra, ricezione della battuta avversaria e costruzione dell'azione d'attacco. Sistemi di ricezione (W e semicerchio)
- La PALLACANESTRO, regole del gioco, fondamentali tecnici individuali. Abilità coordinative oculo/manuali - Ball Handling, livello di base, esercitazioni per migliorare il palleggio e il controllo della palla, esercitazioni per il possesso palla. Il tiro in corsa o terzo tempo, strategie per superare le difese avversarie. Esercitazione 3>3 e 5>5.

<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.



## PROGRAMMA SVOLTO

- La PALLAMANO. I fondamentali tecnici individuali, il palleggio, il passaggio, il tiro, la parata e i passi. Essenziali regole di gioco 3>3 e 5>5
- Il TCHOUKBALL, principali regole del gioco e esercitazioni di base per il lancio e la presa in palleggio, passaggio e tiro al pannello con conseguente intercettazione del rimbalzo. Esercitazione dei gesti tecnici di base. Sviluppo e costruzione del gioco 4>4 e 5>5, presentazione degli elementi essenziali dell'attacco, della difesa e del gioco di transizione.
- L'UNIHOCKEY, i fondamentali individuali, controllo, passaggi, dribbling e corse, regole di gioco. Esercitazioni di sensibilizzazione dell'attrezzo bastone e giochi propedeutici, conduzione e controllo della pallina. Circuit training, percorso per obiettivi d'apprendimento, analisi di tutti gli elementi tecnici della disciplina.
- Il BASEBALL. propedeutica con attrezzatura specifica per le abilità tecniche, la presa e il lancio. Principali regole di base ridotte e semplificate per lo sviluppo del gioco. Concetto di inning attacco/difesa
- Il MADBALL, Descrizione essenziale del gioco e regole fondamentali. Propedeutica con palla ovale. Analisi apprendimento fondamentali individuali e strategie applicate al gioco di squadra 5>5.
- Giochi di avviamento agli sport di rinvio - Introduzione al GO-BACK, esercitazione per sensibilizzare con l'attrezzo
- Discipline sportive individuali - Sport di rinvio, il BADMINTON, presentazione dei fondamentali individuali tecnici, impugnatura dell'attrezzo racchetta. le regole di gioco, i fondamentali, il servizio e i tipi di colpi, il tiro lungo o clear, il corto o drop, pallonetti o lob e colpi tesi o drive.
- Il BENCH BALL, gioco di rinvio, regole principali, esercitazioni propedeutiche
- Discipline ATLETICA LEGGERA. I salti in elevazione - Il SALTO IN ALTO, le fasi della rincorsa, lo stacco, scavalco e volo, atterraggio. Propedeutica del gesto tecnico. Salti in estensione - Pre-acrobatica e propedeutica alle fasi del SALTO IN LUNGO.

### Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Norme di comportamento e sicurezza che disciplinano l'uso degli impianti e lo svolgimento delle attività motorie e sportive. Presentazione linee guida della disciplina
- Salute e benessere - Educazione alimentare, fabbisogni biologici, sostanze nutritive, il fabbisogno energetico e la composizione corporea.
- Salute e benessere - Attività motoria per un corretto stile di vita, fisico, sociale, emotivo

### Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Attività in ambiente naturale, Camminata outdoor aerobica su percorsi/sentieri tracciati e prestabiliti, escursione/trekking con utilizzo di strumentazione tecnologica (App Relive). Attività outdoor spazi adiacenti Istituto, Calcio a 5 e Pallavolo.

### PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- Salute e benessere - Educazione alimentare, fabbisogni biologici, sostanze nutritive, il fabbisogno energetico e la composizione corporea.
- Compilazione questionario monitoraggio bullismo e cyberbullismo

Data	8/6/2023	Firma docente	F.to Claudio Amilcare
------	----------	---------------	-----------------------