



PROGRAMMA SVOLTO

| | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-----------|--------------------|-----------------|------------------|
| Disciplina ¹ | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | | | | |
| Classe | 3 [^] BL | Indirizzo | LINGUISTICO | Anno scolastico | 2022/2023 |
| Docente | AMILCARE CLAUDIO | | | | |

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, vie aeree, polmoni, ventilazione polmonare, respirazione e 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 - Traslocazioni alle SPALLIERE, libere, con ostacoli, con zone d'appoggio o presa limitata e con vincoli spaziali. 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, 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)
- 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.

¹ 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

- 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.
- 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 TOUCH TENNIS, Esercitazione per i fondamentali individuali. Principali regole di gioco
- Discipline ATLETICA LEGGERA. I salti in elevazione - Il SALTO IN ALTO, le fasi della rincorsa, lo stacco, scavalcamiento e volo, atterraggio. Propedeutica del gesto tecnico.

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).

PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- Salute e benessere - Educazione alimentare, fabbisogni biologici, sostanze nutritive, il fabbisogno energetico e la composizione corporea.
- Incontro in biblioteca con l'arbitro di calcio di "serie A": dott. Andrea Colombo che illustrerà le attività dell'Associazione Nazionale Arbitri. Si propone da parte del dipartimento di SMS, la promulgazione del corso di arbitri federali gioco calcio all'interno dell'istituto allo scopo di dare un'opportunità anche dal punto di vista dell'alternanza scuola-lavoro ai nostri alunni.

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