

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

"ETTORE CARAFA" – Andria (BT)

Istituto Tecnico Economico - Liceo Economico Sociale - Corso per Adulti

PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2023 - 2024

NOMINATIVO DOCENTE: *Alessandro Cialdella*

DISCIPLINA : *SCIENZE MOTORIE*

CLASSE/I : *I*

SEZIONE /I : *B*

INDIRIZZO/I : *ITE*

ARTICOLAZIONE : *---*

STUDENTI CHE HANNO SOTTOSCRITTO

IL PROGRAMMA DI DISCIPLINA SVOLTO NEL CORRENTE A. S.

Primo Studente: ____ *Ilenia Pistillo* _____

Secondo Studente: __ *Rossana Dell'Aquila* _____

Terzo Studente: ____ *Daniela Suriano* _____

PROGRAMMA SVOLTO

NELLA DISCIPLINA DI *SCIENZE MOTORIE*

STRUTTURA DEI CONTENUTI

1ª UNITA' DIDATTICA

CORPO E MOVIMENTO

CONTENUTI:

- Esecuzione di corrette azioni motorie
- Organizzazione e struttura del corpo umano
- Terminologia tecnica della pallavolo
- Sistema scheletrico la colonna vertebrale
- Posizioni e movimenti fondamentali della pallavolo
- Assi e piani del corpo umano

OBIETTIVI:

- Tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato.
- Vincere resistenze di carico naturale.
- Compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile.
- Avere disponibilità e controllo segmentale unitario.
- Realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio temporali, situazioni di gioco, calcio a cinque e pallavolo.

ATTIVITA' DIDATTICHE

- Attività motorie prolungate nel tempo in situazioni prevalentemente aerobiche.
- Attività a carico naturale con grandi attrezzi e piccoli attrezzi.
- Prove ripetute ed esercizi per la velocità di reazione.
- Esercizi con l'ausilio di palloni da pallavolo e da calcio.

VERIFICHE:

- Test Motori: test di Resistenza aerobica (1000 m a navetta), test di velocità 30 m, fondamentali della pallavolo.
- Test semi strutturati in forma scritta validi come valutazione orale

II^a UNITA' DIDATTICA

SPORT REGOLE E FAIR PLAY

CONTENUTI:

- Affinamento della destrezza della velocità di reazione
- Miglioramento delle capacità aerobiche ed anaerobiche alternate, acquisizione delle capacità operative e sportive nei giochi di squadra e singoli e competenza nel trasferimento di capacità motorie in realtà diverse e in situazioni di collaborazione.
- Capacità di concentrazione

OBIETTIVI:

- Conoscenza e pratica delle attività sportive di squadra e singole.
- Compiere azioni semplici e complesse con l'ausilio dell'attrezzo specifico dei vari sport.
- Miglioramento del controllo segmentale adeguandosi alle diverse situazioni spazio temporali.
- Conoscenza delle regole e comportamenti dello sport praticato: pallavolo, atletica leggera.

ATTIVITA' DIDATTICHE:

- Regolamento degli sport di squadra, la palalvolo.
- Esercizi per l'acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra la pallavolo.
- Esercizi di collaborazione semplice e complessa.

VERIFICHE:

- Osservazione sistematica.
- Auto valutazione e auto correzione.

Test semi strutturati in forma scritta validi come valutazione orale

III^a UNITA' DIDATTICA

SALUTE BENESSERE E PREVENZIONE

OBIETTIVI:

- Conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.
- Comprensione ed acquisizione del concetto di salute dinamica.
- Capacità di gestione del risultato sportivo agonistico, sconfitta o vittoria.

CONTENUTI:

- Controllo e corretta gestione del corpo. Acquisizione di conoscenze specifiche.
- Acquisizione di stili di vita sani.
- Rispetto della propria e altrui persona.

ATTIVITA' DIDATTICHE:

- Elementi di stretching e ginnastica postural.

VERIFICHE:

Test semi strutturati in forma scritta validi come valutazione orale

Andria, li 07.06.2024

IL DOCENTE
Prof. **Cialdella Alessandro**