

**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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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**