



ISTITUTO SUPERIORE STATALE
CARLO DELL'ACQUA
LEGNANO



PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: FEDERICA AGNELLO		
Disciplina: SCIENZE MOTORIE	Classe: 2 C AFM	a.s. 2021/2022

UNITÀ DI APPRENDIMENTO n°1: IL CORPO IN MOVIMENTO LE CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI
<ul style="list-style-type: none">• Pre-atletici, andature e stretching• Allenamento alla resistenza (per test di Cooper)• Capacità condizionali: forza, velocità e resistenza - lezione teorica.• Capacità coordinative: nozioni generali - lezione teorica.
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°2: PATTINAGGIO SUL GHIACCIO Lo sport, le regole e il fair play
<ul style="list-style-type: none">• Allenamento capacità di equilibrio e di coordinazione (test: percorso con i cinesini)
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°3: PALLAVOLO Lo sport, le regole e il fair play
<ul style="list-style-type: none">• Pallavolo: cenni di regolamento, riscaldamento.• Pallavolo: fondamentali battuta di sicurezza e palleggio.• Pallavolo: approccio al fondamentale individuale battuta dall'alto e al bagher.• Pallavolo: gioco-partita
UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4: ALIMENTAZIONE E SPORT. DCA. Salute e benessere, sicurezza e prevenzione

- Benefici dello sport.
- Alimentazione e sport: piramide alimentare, dieta mediterranea.
- Disturbi del comportamento alimentare: anoressia nervosa, anoressia reverse, bulimia nervosa.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°5:
CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI - FLOORBALL
Lo sport, le regole e il fair play

- Periodizzazione dell'allenamento: Macro ciclo, mesociclo e micro ciclo - lezione teorica.
- Fasi di una seduta di allenamento: lezione teorica
- Circuito di destrezza.
- Floorball: cambi di direzione, passaggio e tiro.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6:
COMPETENZE DIGITALI

- Realizzazione di una presentazione in Power Point: Breve descrizione dello sport scelto e proposta di un allenamento (esercizi di riscaldamento, progettare la parte centrale dell'allenamento con esercizi specifici dello sport scelto, esercizi di defaticamento e stretching)

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°7:
EDUCAZIONE CIVICA

- Alimentazione e sport: piramide alimentare, dieta mediterranea.
- Disturbi del comportamento alimentare: anoressia nervosa, anoressia reverse, bulimia nervosa, disturbo alimentare incontrollato ed evitante/restrittivo.

Data 18/05/2022

Il docente
AGNELLO FEDERICA

I rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti.