



**ISTITUTO SUPERIORE STATALE  
CARLO DELL'ACQUA  
LEGNANO**



## **PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO**

Docente: FEDERICA AGNELLO		
Disciplina: SCIENZE MOTORIE	Classe: 3 A CAT	a.s. 2021/2022

<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO n°1: IL CORPO IN MOVIMENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pre-atletici, andature e stretching</li><li>• Allenamento alla resistenza (VO2max) con test di Legér</li></ul>
<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°2: L'APPARATO LOCOMOTORE Salute e benessere, sicurezza e prevenzione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• L'apparato locomotore: ossa e muscoli principali.</li></ul>
<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°3: PATTINAGGIO SUL GHIACCIO Lo sport, le regole e il fair play</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Allenamento capacità di equilibrio e di coordinazione (test: percorso con i cinesini e creazione di un percorso)</li></ul>
<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°4: PALLAVOLO Lo sport, le regole e il fair play</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pallavolo: regolamento, riscaldamento.</li><li>• Pallavolo: fondamentali battuta di sicurezza/dall'alto, palleggi e bagher.</li><li>• Pallavolo: gioco-partita.</li></ul>
<b>UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°5: COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE</b>

- Percorso destrezza.
- Floorball: percorso floorball, cambi di direzione, passaggio e tiro.
- Esonero dall'attività motoria: creare un percorso di destrezza.

#### **UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°6:**

##### **TRAUMI SPORTIVI**

##### **Salute e benessere, sicurezza e prevenzione**

- Definizione di infortunio sportivo.
- Differenza tra trauma diretto ed indiretto.
- Fattori di rischio e fattori predisponenti al trauma sportivo.
- Contusione: definizione, classificazione e sintomatologia.
- Lesioni muscolari: contrattura, stiramento e strappo muscolare. Definizione, classificazione e sintomatologia.
- Distorsione: definizione e sintomatologia.
- Lussazione: definizione e sintomatologia.
- Fratture: definizione, classificazione e sintomatologia.
- L'importanza della prevenzione.

#### **UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°8:**

##### **COMPETENZE DIGITALI**

- Realizzazione di una presentazione in Power Point (per mancata valutazione pratica di pattinaggio sul ghiaccio): Hockey sul ghiaccio – origini, regole dello sport, campo, equipaggiamento, regole fondamentali ed olimpiadi.
- Realizzazione di una presentazione in Power Point (per gli alunni esonerati dall'attività motorio-sportiva): regolamento pallavolo, fondamentali.
- Realizzazione di una presentazione in Power Point: breve descrizione dello sport scelto. Trattare i traumi ed Infortuni più frequenti nello sport scelto e descrivere i modi per prevenirli.

**Data 18/05/22**

**Il docente  
AGNELLO FEDERICA**

I rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti.