



**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
SCHIAPARELLI - GRAMSCI**

VIA SETTEMBRINI 4, 20124 MILANO

TEL. 02.2022931 FAX 02.29512285 E-MAIL MIIS09900D@ISTRUZIONE.IT

COD. MECC. ITC MITD09901Q – COD. MECC. LICEO LINGUISTICO MIP509901X

COD. FISC. 97699280158 – COD. MECC. GENERALE MIIS09900D

MIIS09900D@PEC.ISTRUZIONE.IT

**Classe 3^ A AFM SPORTIVA**

**Prof. Emanuele Vitale**

**Anno Scolastico 2022/2023 Indirizzo: SPORTIVO**

**Classe 3^ A AFM Disciplina Scienze Motorie**

**Programma svolto A.S.2022/2023**

**TEORIA:**

I principi alimentari; Carboidrati, lipidi, protidi, sali minerali e vitamine.

Alimentazione sportiva.

Cenni di primo soccorso.

**PRATICA:**

**TESTS CODIFICATI C.O.N.I.**

Test navetta, velocità 30m, tecnica del nuoto, push up, 1000m corsa, lancio in avanti della palla medica, resistenza nel nuoto, 50m stile libero, test di Cooper.

**MODULO DI ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI.**

**MODULO DI BEACH VOLLEY.** Esecuzione in forma globale dei fondamentali- base della PALLAVOLO; BATTUTA, BAGHER, PALLEGGIO, MURO, SCHIACCIATA. Esercizi combinati sui medesimi temi : schieramento in campo-regole base di gioco-gestualità e linguaggio verbale tipici dell'arbitro-tattiche essenziali di difesa muro e attacco con relativi esercizi didattici.

**MODULO DI NUOTO:** CONCETTI BASE sulla respirazione sincrona e asincrona, sviluppo dello stile libero, dorso, rana; esercizi su VIRATA OLIMPICA e TUFFO DI PARTENZA.

**MODULO DI BASKET 3 vs 3**

**MODULO DI CALCETTO/STREET-SOCCER+ TRISBALL**

**MODULO DI PADEL,** tecnica movimenti e regolamento.

I contenuti sono quelli che ritroviamo all'interno delle Indicazioni Nazionali 2010. I tempi dello svolgimento sono quelli dell'Istituto cioè primo trimestre (da Settembre a Dicembre), secondo pentamestre (da Gennaio a Giugno).

- Quadro delle Competenze: Si può fare riferimento alla programmazione comune per materia.
- Eventuali percorsi multidisciplinari/interdisciplinari :Non previsti.

### **Metodologie**

Si parte dallo sviluppo delle capacità condizionali con carichi crescenti e/o adeguatamente intervallati finalizzati alla conoscenza di attività mirate al miglioramento della resistenza. Si farà attenzione inoltre allo sviluppo della forza veloce e resistente, utilizzando prevalentemente il carico naturale in esecuzioni dinamiche mono e pluriarticolari. Inoltre si mira all'affinamento delle funzioni neuromuscolari tramite la presa di coscienza e l'elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee ed il conseguente controllo del movimento. Pertanto i contenuti verranno opportunamente scelti, in base alle esigenze specifiche evidenziate dalla classe.

### **Strumenti didattici**

L'attività motoria è stata svolta all'interno del centro sportivo Quanta Club. Gli strumenti, suddivisi in piccoli e grandi attrezzi, sono quelli presenti nei magazzini della scuola e variano a seconda del tipo di attività proposta dal docente, in riferimento alla seguente programmazione. Per quanto riguarda la parte teorica, è stato utilizzato il libro di testo e risorse digitali fornite dal docente.

### **Verifica e valutazione degli apprendimenti**

La verifica è sia di tipo pratico che di tipo teorico e viene effettuata o tramite test codificati riconosciuti a livello del CONI e del MIUR. Per gli alunni che non possono svolgere attività motoria per problemi personali, dopo aver consegnato l'opportuna documentazione in segreteria, viene richiesta

la stesura di una breve relazione inerente le attività svolte in palestra dalla classe, sulla quale successivamente verrà interrogato per l'assegnazione del voto.

#### **Sussidi didattici**

Libro di testo "Più movimento", Scienze motorie per la scuola secondaria di second grado.  
Editore Marietti Scuola di G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa.

#### **Criteri e griglie di valutazione**

Si faccia qui riferimento ai criteri e alle griglie di valutazione adottate dal Collegio Docenti e inserite nel PTOF.

#### **Modalità di recupero e potenziamento**

Verifiche in itinere in presenza presso il centro sportivo.

**Milano, 10/06/2023**

**Emanuele Vitale**