Programma svolto di SCIENZE MOTORIE

Anno scolastico 2024 – 2025

Classe 3^LDS

COMPETENZE DISCIPLINARI RICERCATE

• Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive (conoscere e padroneggiare il proprio corpo in varie situazioni motorie ed espressive e svilupparne le potenzialità funzionali)
• Lo sport le regole ed il fair play (consolidare dei valori dello sport e educare a una buona preparazione motoria e sportiva generale). Socializzazione del gruppo classe
• Salute benessere e prevenzione (maturare uno stile di vita sano ed attivo)
• Relazione con l'ambiente naturale (individuare ed educare ai benefici che derivano dalla pratica di attività fisiche svolte in ambiente naturale

PROGRAMMA SVOLTO:
• Test di entrata
• Pallacanestro: esercitazioni specifiche per i fondamentali individuali e fondamentali di squadra e regolamento. In particolare: il tiro a canestro, l'arresto e tiro.
• Pallavolo: esercitazioni specifiche per i fondamentali individuali e fondamentali di squadra e relativo regolamento. In particolare studio del palleggio, del bagher e della battuta dal basso.

APPROFONDIMENTI TEORICI:
Teoria:
- sistema nervoso
- Cinesiologia muscolare: capitolo "muscoli e movimento"
- I muscoli e loro funzione: produzione di power-point.

ATTIVITÀ SPECIFICHE DEL LICEO AD INDIRIZZO SPORTIVO:

CORSO DI RUGBY presso il centro sportivo San Romano Milano.
- Valutazione dei livelli di preparazione fisica degli allievi.
- Impostazione dei fondamentali del Rugby e dello spirito di gioco di questa disciplina, specie della correttezza e del rispetto per gli avversari.
- Potenziamento della velocità e della potenza finalizzate allo svolgimento delle fasi ed all'importanza dei ruoli dei giocatori.
- Impostazione della partita con regole e ruoli definiti.
- Valutazioni finali, relative all'impegno, alla tecnica, alla partecipazione.

CORSO DI SCHERMA, in collaborazione con la Società "Piccolo Teatro" di Milano e del "Circolo della Spada Mangiarotti" di Milano:
- Teoria della ginnastica "pre-schermistica" e di riscaldamento specifico per la scherma
- Teoria delle differenti discipline e differenziazione a seconda del bersaglio e dell'arma: spada, sciabola, fioretto
- Teoria della regolamentazione della scherma, attacco e difesa, la misura, il campo di gara, la formula di una competizione
- Pratica dei movimenti fondamentali: passo avanti-indietro, guardia, affondo, saluto
- Impostazione di un assalto a 5 stoccate e delle regole di base
- Botta dritta – parata – cavazione – finta - arresto
- Parata semplice e di contro – risposta semplice e di cavazione
- Norme di base di arbitraggio del fioretto
- Regolamentazione di una gara a girone e ad eliminazione diretta
- Gara finale a staffetta, a due squadre, con classifica e premiazione.

CORSO DI PADEL, c/o City Padel Milano, Viale Duilio- Milano:

- Campo: recinzioni, fondi, accessi, zona di sicurezza
- Attrezzatura
- Regole del gioco: punteggio base, Tie-Break, tempi, posizione dei giocatori, battuta, falli, codice di condotta e disciplina
- Partite e torneo

Corso di SKATEBOARD presso la" PINBOWOL "di Pero, Milano:

- Avvicinamento allo Skateboard Primi passi, postura e sicurezza.
- Spinte in avanti e kick turn
- Prime curve alzando lo skate
- Tail Drop in dalla bowl
- Prendere velocità sulle piccole rampe (pumping)
- Primi trick sulla mini rampa
- Esercizi "street": ollie

Corso di Diritto dello sport:

1) **Introduzione al Diritto:**
   Che cosa è il diritto? Norme sociali e norme giuridiche. La sanzione. Diritto oggettivo e diritto soggettivo. La pluralità degli ordinamenti giuridici: l'ordinamento sportivo (cenni). Diritto pubblico e diritto privato, diritto e giustizia. Interpretazione delle norme giuridiche. Efficacia della norma nel tempo e nello spazio. Le fonti del Diritto (fonti-atto e fonti-fatto) e fonti di cognizione (testi normativi); la gerarchia delle fonti (Costituzione, Diritto Comunitario, le convenzioni internazionali, leggi ordinarie, atti con forza di legge, leggi regionali e province autonome)
2) **Introduzione all'Economia. Il Mercato:**
   Che cosa è l'economia? La scienza economica. Gli operatori economici. Beni e bisogni. I sistemi economici. New e old economy. Green economy. Il mercato. Domanda e offerta (cenni). Consumo, risparmio e reddito. Consumatore: la tutela dei consumatori. L'e-commerce. Libertà di iniziativa economica. L'impresa, società e azienda.
3) **I contratti e i rapporti di lavoro sportivo:**
   I contratti di lavoro. Il rapporto di lavoro subordinato o dipendente. Il rapporto di lavoro autonomo. La Riforma dello Sport. I contratti di lavoro sportivo. La libertà sindacale in ambito sportivo. La tutela previdenziale. Dei lavoratori sportivi.
4) **I contratti sportivi:**
   L'affiliazione, il tesseramento, il contratto di ingaggio, il contratto di sponsorizzazione sportiva, i diritti audiovisivi, il contratto di merchandising.

STAGE DI RAFTING (6-9-maggio 2025)

- Conoscenza teorico-pratica sulle norme di sicurezza nelle acque del fiume
- Conoscenza e pratica del "rafting"
- Conoscenza e pratica del salvamento in acqua.

Le valutazioni sono state effettuate tenendo conto delle prove specifiche, ma soprattutto grazie ad una considerazione globale dell'allievo/a e cioè del suo impegno, della sua effettiva partecipazione, dei progressi raggiunti, del rendimento e del suo grado di socializzazione e rispetto verso i compagni e l'ambiente in cui opera.

Tutte le valutazioni delle specifiche attività svolte sono effettuate con la collaborazione dei relativi Istruttori.

Milano,

La docente
Prof.ssa Marialuisa Sirleto

Gli alunni:
_____

_____