

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 1A *Indirizzo Moda* *a.s. 2022/23*

Testi utilizzati: PIU' MOVIMENTO SLIM + EBOOK
Prof. : Giuseppe Massimiliano Nula

1) **Il corpo umano e le sue modificazioni: sviluppo e miglioramento delle capacità motorie condizionali:**

Corsa continuata e a variazione di velocità.
Percorsi e circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi.
Grandi giochi non codificati.
Esercizi di irrobustimento a carico naturale.
Esercizi di mobilità attiva e passiva.
Esercizi di stretching.
Corse veloci.
Giochi di velocità, rapidità e reattività.

2) **il movimento:**

Corse, spostamenti e andature.
Saltelli con la funicella.
Superamenti di ostacoli.
Esercizi e giochi con palloni.
Esercizi presportivi.
Elementi di acrosport.

3) **gioco, gioco-sport e sport:**

Giochi inventati e giochi di gruppo:, palla-castello, palla-prigioniera, badminton, calcetto, ecc..
Pallavolo: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno.
Atletica: esercizi per il miglioramento dei fondamentali individuali della disciplina sportiva, compatibilmente con attrezzature e spazi a disposizione.
Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate.
Lessico e terminologia appropriata.

4) **comunicazione ed espressività corporea:**

Percezione ed espressività corporea: i contrasti (contrazione e decontrazione; ritmo veloce e lento; rumore e silenzio).

Scuole associate

I.P.I.A. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 - vicemarcora@iisinveruno.edu.it
I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 - vicelombardini@iisinveruno.edu.it
I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 - viceittmarcora@iisinveruno.edu.it



Giochi di espressione e socializzazione

Inveruno, 07/06/2023

Il docente

Prof. Giuseppe Massimiliano

Nula

Scuole associate

I.P.I.A "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 - vicemarcora@iisinveruno.edu.it
I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 - vicelombardini@iisinveruno.edu.it
I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 - viceittmarcora@iisinveruno.edu.it