

PROGRAMMA SVOLTO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 1[^]BMEC - INDUSTRIA E ARTIGIANATO PER IL MADE IN ITALY - IP13 MECCANICO

A.S. 2022 - 2023

Testi utilizzati: Fiorini-Coretti-Bocchi / “Più movimento” Slim / DEA Scuola-Marietti Scuola

Prof. Porta Sergio

- **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 1: “IL MIO CORPO SI MUOVE” (CAPACITA' COORDINATIVE)**
 - Andature (skip, calciata dietro, laterale ...), corsa e variazioni di velocità;
 - Traslocazioni libere e con ostacoli;
 - Spostamenti ed esercitazioni con l'agility-ladder;
 - Saltelli con la funicella;
 - Superamenti di ostacoli;
 - Esercizi e giochi con palloni e piccoli attrezzi;
 - Traslocazioni su trave bassa;
 - Realizzazione di percorsi coordinativi;
 - Volteggio divaricato al cavallo con uso della pedana elastica

- **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 2: “L'ALLENAMENTO RENDE FORTI” (CAPACITA' CONDIZIONALI)**
 - La Resistenza: test di Cooper; conoscenza delle modificazioni fisiologiche da sforzo prolungato;
 - L' Elasticità Muscolare: stretching (conoscenza degli esercizi per la muscolatura degli arti inferiori, conoscenza della nomenclatura dei muscoli degli arti inferiori, conduzione di una seduta di stretching per gli arti inferiori); esercitazioni sulla tecnica di base del salto in lungo (test)
 - La Forza: test di forza resistente (20 crunch, 20 squat, 20 push up); test di forza degli addominali; esercitazioni sulla tecnica di base del getto del Peso (test con peso da 4kg)
 - La Velocità: giochi, esercizi, staffette su velocità di reazione e di spostamento

- **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 3: “GIOCO E SPORT: IN SQUADRA SI COLLABORA”**
 - Il Calcio a Cinque, la Pallavolo, la Pallacanestro: esercitazioni pratiche sui gesti fondamentali individuali, conoscenza del regolamento di gioco, pratica di squadra con cenni di tecnica di squadra

- **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 4: “IL CORPO RACCONTA” (ESPRESSIVITA' CORPOREA)**
 - Il modulo non è stato svolto



▪ **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 5: "SICUREZZA E SALUTE"**

- Corretto riscaldamento motorio eseguito all'inizio di ogni lezione pratica e adeguato all'argomento centrale.
- Lezioni con l'uso di grandi attrezzi (spalliere, trave bassa, trave alta, parallele, tappetoni): utilizzo dei dispositivi di sicurezza e tecniche di assistenza ai compagni
- Il concetto di salute dinamica dell'OMS e i fattori determinanti della salute (genetici-socio economici-ambientali-stili di vita)
- I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione

▪ **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 6: "ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE"**

- Attività organizzate all'esterno in ambito curriculare (Atletica Leggera, Ultimate Frisbee, ...)
- Partecipazione alle attività extracurricolari organizzate dai docenti nell'ambito del progetto sportivo (uscita sulla Greenway del Lago di Como in data 27 Ottobre 2022, uscita al Parco Avventura "Jungle Raider Park" di Civenna – Como in data 20 Marzo 2023)

Inveruno, 07-06-2023

Il docente
Prof. Porta Sergio