

## PROGRAMMA SVOLTO

### MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

*Classe 1C*

*Indirizzo GRAFICA E COMUNICAZIONE*

*a.s. 2022/23*

---

**Testi utilizzati:** PIU' MOVIMENTO SLIM + EBOOK  
**Prof. :** SALVATORE GAMBINO

---

**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: dodgeball, palla-castello, palla-prigioniero, badminton, calcetto, ecc..  
Pallacanestro: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno.  
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.

Scuole associate



**4) comunicazione ed espressività corporea:**

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

Giochi energizer di espressione e socializzazione

---

Inveruno, 05/06/2023

**Il docente**

*Prof. SALVATORE GAMBINO*

Scuole associate

I.P.I.A "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 - [vicemarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:vicemarcora@iisinveruno.edu.it)

I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 - [vicelombardini@iisinveruno.edu.it](mailto:vicelombardini@iisinveruno.edu.it)

I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 - [viceittmarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:viceittmarcora@iisinveruno.edu.it)