

PROGRAMMA SVOLTO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 2[^]CMAN – MANUTENZIONE E ASSISTENZA TECNICA - IP14

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;
 - Saltelli con la funicella (test 60 secondi);
 - Superamenti di ostacoli;
 - Esercizi e giochi con palloni e piccoli attrezzi;
 - Traslocazioni su trave bassa;
 - Realizzazione di percorsi coordinativi (test percorso cronometrato con trave bassa, trave alta, spalliere, parallele, ostacoli);
 - 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 e pratica degli esercizi per la muscolatura degli arti inferiori, degli arti superiori, della schiena, conoscenza della nomenclatura e dell'anatomia dei muscoli, conduzione di una seduta di stretching per gli arti inferiori, per gli arti superiori e per la schiena); esercitazioni sulla tecnica di base del salto in lungo (test)
 - La Forza: test di forza resistente (20 crunch, 20 squat, 20 push up); 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, il Badminton: 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, Frisbee, ...)
 - Partecipazione alle attività extracurricolari organizzate dai docenti nell'ambito del progetto sportivo (uscita presso il Centro Canoa e Rafting Monrosa di Balmuccia in data 25 Maggio 2023)

Inveruno, 07-06-2023

Il docente
Prof. Porta Sergio