

## PROGRAMMA SVOLTO

### MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

*Classe 4E*                      *Indirizzo MECCANICO*                      *a.s. 2022/23*

---

**Testi utilizzati:**                      PIU' MOVIMENTO SLIM + EBOOK  
**Prof. :** GIUSEPPE MASSIMILIANO NULA

---

**1) Il corpo umano e le sue modificazioni:**

Corsa continuata e a variazione di velocità.

Percorsi e circuiti di irrobustimento a corpo libero e a carico naturale, con elastici e con piccoli pesi (manubri, palle mediche). Circuiti fitness.

Esercizi di mobilità attiva e passiva e stretching.

Corse veloci.

Grandi giochi non codificati

Capacità motorie e grandi funzioni del corpo umano

Teoria e metodologia dell'allenamento.

Allenamento delle 4 capacità condizionali.

Sistema scheletrico.

Sistema muscolare.

Sistema nervoso.

**2) il movimento:**

Corse, spostamenti e andature.

Saltelli con la funicella.

Superamenti di ostacoli.

Esercizi e giochi spaziotemporali con palloni.

Esercizi presportivi.

Le capacità coordinative

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

Grandi giochi: dodgeball, palla-prigioniero, calcetto, ecc..

Pallacanestro: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno.

Pallavolo: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno.

Aletica: 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

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



**4) comunicazione ed espressività corporea:**

Giochi di espressione e socializzazione

Ideazione di una performance di gruppo anche come progetto di recitazione

---

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](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)