

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe: 5<sup>^</sup>BPI – INDUSTRIA E ARTIGIANATO PER IL MADE IN ITALY – IPI3 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;
  - 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: “IL MIO CORPO SI ALLENA” (CAPACITA' CONDIZIONALI)**
  - La Resistenza: test di Cooper; conoscenza delle modificazioni fisiologiche da sforzo prolungato; conoscenza dell'apparato cardiocircolatorio e dell'apparato respiratorio
  - L'Elasticità Muscolare e la Mobilità Articolare: Stretching (conoscenza e pratica degli esercizi di allungamento per la muscolatura degli arti inferiori, degli arti superiori e 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 misurato su pista e buca)
  - La Forza: 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: “IL MIO CORPO FA SPORT”**
  - La Pallavolo, la Pallacanestro, il Calcio a Cinque: 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: "COMUNICAZIONE ED ESPRESSIVITA' CORPOREA"**

- Sport e inclusione
- Sport e disabilità: le Paralimpiadi
- Tifo e Fairplay

▪ **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
- Il Doping
- Le Dipendenze
- Educazione Alimentare

▪ **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 (viaggio sportivo di 3 gg dal 25 al 27 Gennaio 2023 presso Barzio – Piani di Bobbio  
- LC con corso di sci, viaggio sportivo di 5gg dal 15 al 19 Maggio 2023 presso Spiaggia Romea Residence e Hotel – Comacchio - FE con progetto "Palestracqua" e corso di vela)

Inveruno, 07-06-2023

**Il docente**  
*Prof. Porta Sergio*