

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5C

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:**

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 anche personalizzati e creati dagli allievi

Esercizi di mobilità attiva e passiva e stretching.

Corse veloci e staffette.

Grandi giochi non codificati

Sistema nervoso

Rivisitazione di tutto il corpo umano (sistema muscolare, scheletrico e respiratorio)

Rivisitazione delle capacità motorie.

Teoria e metodologia dell'allenamento.

Allenamento delle capacità motorie.

2) **il movimento:**

Corse, spostamenti e andature.

Saltelli con la funicella.

Superamenti di ostacoli.

Esercizi e giochi con palloni.

Esercizi presportivi.

Traslocazioni su trave bassa e su appoggi Baumann.

Elementi di ginnastica artistica: capovolte, ponti, verticali e ruote.

Lezioni di psicomotricità

Ripasso capacità coordinative e loro allenamento.

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

Grandi giochi: pallaguerra, unihockey, badminton, 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 tra classi parallele.

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 tra classi parallele.

Scuole associate

I.P.I.A "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 - vicemarcora@iisinveruno.edu.it

I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 - vicelombardini@iisinveruno.edu.it

I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 - viceittmarcora@iisinveruno.edu.it



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.

4) comunicazione ed espressività corporea:

Giochi energizer di espressione e socializzazione
Basi di aerobica; elementi di danza e balli di gruppo
Ideazione di una performance di gruppo anche come progetto di recitazione

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
I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 - vicelombardini@iisinveruno.edu.it
I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 - viceittmarcora@iisinveruno.edu.it