



**ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE
"P. Hensemberger"**

Via Giovanni Berchet, 2 - 20900 Monza (MB)
Cod. Fisc.85018150152 ☎ 039 324607



*ISTITUTO TECNICO:
Informatica e Telecomunicazioni - Meccanica e Meccatronica
Elettrotecnica ed Elettronica – Biotecnologie Sanitarie*

*LICEO SCIENTIFICO:
Scienze Applicate*

PEO:mbtf410002@istruzione.it - PEC:mbtf410002@pec.istruzione.it - <https://www.hensemberger.edu.it>

PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2019 / 2020

MATERIA

SCIENZE MOTORIE E SPORT

Classe

1 Sez. D2

Prof.

Beccaro Giulio

OBIETTIVI

Obiettivi Educativi

Raggiungimento dell'autocontrollo e senso di responsabilità

Collaborazione e aiuto vicendevole

Accettazione e condivisione delle regole

Raggiungimento dell'autonomia organizzativa, anche nella gestione delle attività didattiche a distanza (partecipazione costante e corretta alle videoconferenze, rispetto dei tempi di consegna)

Consolidamento del carattere e socialità

Obiettivi Didattici:

Potenziamento fisiologico con particolare riferimento alle funzioni cardio-circolatorie e respiratorie e muscolari.

Rielaborazione e strutturazione degli schemi motori base.

Sviluppo delle capacità coordinative.

Conoscenza e pratica delle attività sportive: atletica leggera, velocità, rapidità, resistenza e salto in lungo da fermo.

Conoscenza dei fondamentali dei giochi di squadra e regole: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5 e dodgeball.

PROGRAMMA

Didattica in presenza settembre 2019-febbraio 2020

Potenziamento muscolare: a carico naturale, esercizi isometrici “sedia per quadricipite femorale”, plank, attività con palle mediche e/o grandi e piccoli attrezzi.

Mobilità articolare, destrezza e coordinazione: esercizi di stretching, salti alla funicella a piedi alterni e pari.

Ginnastica Artistica a corpo libero “capovolta in avanti-capovolta in avanti fase di volo e verticali”

Atletica leggera: resistenza test 1000 m., velocità e rapidità.

Giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5 e dodgeball.

Teoria:

Sistema Scheletrico

Teoria, tecnica e didattica della pallavolo

Teoria, tecnica e didattica della pallacanestro

Le verifiche sono state effettuate mediante test motori ed interrogazioni orali e/o questionari.

Didattica a distanza marzo-giugno 2020

A partire dal marzo 2020, a seguito della sospensione delle attività didattiche, l’insegnamento si è svolto in modalità DAD, attraverso lezioni in videoconferenza, trasmissione di consegne e materiali in formato digitale e preparazione di elaborati con successiva riconsegna da parte degli studenti.

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

Workout – schede di allenamenti da svolgere a casa individualmente

I giochi Olimpici e Paralimpici;

FIRMA

Prof. Beccaro Giulio



Studente Furlani Paolo

Studente Borrelli Enea
