

ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE "P. HENSEMBERGER"

ISTITUTO TECNICO : Elettrotecnica, Informatica, Meccanica e Meccatronica

LICEO SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE

Via Berchet 2 - 20900 Monza ☎ 039324607 - Fax 039322122 - C.F. 85018150152 - C.M. MITF410005

✉ e-mail info@hensemberger.it - pec info@pec.hensemberger.it - web: www.hensemberger.edu.it

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE a.s. 2019/ 2020

Classe 1 sez.D5

Prof. Domenico Caruso

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 di base.

Sviluppo delle capacità condizionali (forza, resistenza e velocità).

Conoscenza e pratica delle attività sportive.

Conoscenza dei fondamentali singoli e di reparto e delle regole dei giochi di squadra.

Contenuti:

Didattica in presenza settembre 2019-febbraio 2020

Potenziamento muscolare: attività con pesi, palle mediche, grandi e piccoli attrezzi e corpo libero.

Mobilità articolare, destrezza e coordinazione.

Atletica leggera: 1000m, salto in lungo da fermo, velocità.

Giochi di squadra: pallavolo, calcio a 5, pallacanestro, pallamano, tchoukball, dodgeball, baseball, ultimate, giochi di coordinazione.

Le verifiche sono state effettuate mediante test motori e verifiche scritte.

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:

Sistema scheletrico e sistemi energetici.

Importanza del riscaldamento e defaticamento prima e dopo l'allenamento.

Alimentazione (macronutrienti, piramide alimentare, esempi e discussioni per una sana e corretta alimentazione sportiva e quotidiana).

Lavori di potenziamento a circuito a corpo libero (circuit training), stretching e mobilità articolare.

Regole di base di prevenzione e sicurezza.

Monza, 8 giugno 2020

Gli alunni

L'insegnante

Domenico Caruso