



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

2 Sez. C2

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 piccoli e grandi attrezzi (traslocazione scala orizzontale)

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

Ginnastica Artistica a corpo libero “capovolta in avanti e verticali”

Atletica leggera: resistenza test Cooper, velocità e rapidità.

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

Teoria:

Sistema Scheletrico

Educazione Alimentare e buono stato di salute

Teoria, tecnica e didattica della pallavolo

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 Scalabrì Andrea

Studente Maiocchi Andrea
