



**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 Sportive*

**Classe**

3 Sez. A1

**Prof.**

Piscitello Calogero

### ***Obiettivi Educativi e competenze di cittadinanza raggiunti***

Gli obiettivi educativi sono stati raggiunti: gli alunni hanno sempre mantenuto costante il rispetto delle regole e sono stati mediamente collaborativi. Il raggiungimento di abilità e competenze motorie ha incluso un miglioramento della presa di coscienza del proprio corpo, essenziale per il proprio equilibrio di individuo all'interno della società. Inoltre le proposte di determinati contenuti hanno contribuito a focalizzare e migliorare alcuni aspetti del proprio stile di vita e adattarli nella propria quotidianità. Raggiungimento dell'autocontrollo e senso di responsabilità. Collaborazione e aiuto vicendevole ed accettazione e condivisione delle regole, raggiungimento dell'autonomia organizzativa, cooperazione e fair play. Consolidamento del carattere e socialità ed ottimizzazione delle caratteristiche soggettive.

### ***Obiettivi Didattici:***

L'ambito didattico-metodologico è quello della sperimentazione guidata, con indicazioni tecnico-teoriche, che tendono a sviluppare conoscenze al di là della mera riproduzione, esecuzione, ripetizione.

L'utilizzo del "problem solving", quando possibile, facilita lo sviluppo delle abilità motorie, ne deriva quindi l'importanza di ricorrere ad una metodologia didattica che pone l'allievo di fronte a problemi motori da risolvere, con esercitazioni guidate.

L'orientamento didattico è nell'ambito della piena individualizzazione delle proposte, adeguando le richieste alle reali capacità ed aspettative dello studente. Nell'ambito delle attività proposte, il lavoro si sviluppa soprattutto in senso globale, evitando tecnicismi esagerati adattandoli al contesto scolastico.

L'attività didattica pratica è stata svolta con lezioni frontali, a gruppi guidati, a stazioni, individualmente, in gruppo o per gruppo, ponendo l'attenzione alle varie abilità individuali, guidando il gruppo classe al raggiungimento di un livello pressoché simile in ogni singolo sport, conoscenza della materia o attività svolta.

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

Consolidamento degli schemi motori base, di destrezza, combinazione motoria ad un livello più evoluto e delle capacità condizionali.

Conoscenza e pratica delle attività sportive.

Conoscenza dei fondamentali dei giochi di squadra e regole.

## ***PROGRAMMA***

### **Didattica in presenza settembre 2019-febbraio 2020**

- ***GIOCHI DI REGOLE:*** individuali e di gruppo, con o senza palla.
- ***COORDINAZIONE DISSOCIATA ED OCULO-MANUALE:*** attività ludiche di gruppo.
- ***PING-PONG:*** fondamentali individuali: il diritto, il rovescio, la battuta, regole di gioco e arbitraggio.
- ***DODGE BALL:*** fondamentali individuali, regole di gioco e arbitraggio.
- ***GINNASTICA FUNZIONALE:*** esercitazioni a corpo libero attraverso l'utilizzo del proprio corpo.
- ***POTENZIAMENTO MUSCOLARE:*** attraverso l'attività con pesi, Trx , grandi e piccoli attrezzi.
- ***BASKET:*** consolidamento dei fondamentali individuali con tecnicismi più evoluti, delle regole di gioco e arbitraggio.
- ***PALLAVOLO:*** consolidamento dei fondamentali individuali con tecnicismi più evoluti, delle regole di gioco e arbitraggio.

- **PALLAMANO:** consolidamento dei fondamentali individuali con tecnicismi più evoluti, delle regole di gioco e arbitraggio.
- **ATLETICA:** resistenza e velocità attraverso i test dei 1000 metri, test di velocità sui 30 metri, Sargent Test, salto in lungo da fermo.

### **Didattica a distanza marzo-giugno 2020**

Da annoverare e porre l'accento, in seguito all'arrivo dell' epidemia da Covid-19 "coronavirus" nel periodo compreso tra **Marzo – Giugno**, si è proceduto con l'applicazione dello strumento della DAD (didattica a distanza attraverso il portale di classroom , piattaforma utile per l'interazione con i propri alunni) si è completato con:

- **Workout da casa 1** – esercizi di mantenimento della forma fisica e sviluppo del Core – potenziamento a corpo libero
- **Workout da casa 2** - esercizi di mantenimento della forma fisica e sviluppo del Core – potenziamento a corpo libero
- **Il Sistema Muscolare**
- **Alimentazione e Benessere**
- **Il Primo soccorso e manovre di disostruzione delle vie aeree**

Le verifiche sono state effettuate mediante test motori per il primo quadrimestre (con approfondimento facoltativo per qualcuno con interrogazione orale), successivamente all' avvento della DAD si scelto di ovviare attraverso la consegna di elaborati che prevedessero la trattazione e scelta di uno dei suddetti argomenti inerenti la "Forza nello Sport" – "L' Apparato Respiratorio" – "Le Olimpiadi.

Si è continuato con una seconda valutazione che trattasse il coinvolgimento del "Doping e la sua implicazione nello sport".

**MONZA 08 / 06 / 2020**

**FIRMA**

Prof.

.....  
Calogero Piscitello

Studente

.....

Studente

.....