

# PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2019 / 2020

**MATERIA**

**Scienze Motorie e Sportive**

---

**Classe**

**3**

**Sez. D2**

---

**Professore**

**Falcinella Cesare**

---



**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>

## OBIETTIVI

### **Obiettivi Educativi**

Raggiungimento dell'autocontrollo e del senso di responsabilità  
Collaborazione, partecipazione attiva e aiuto vicendevole  
Accettazione e condivisione delle regole, rispetto dei compagni e degli attrezzi  
Raggiungimento dell'autonomia organizzativa, cooperazione e fair play  
Consolidamento del carattere e socialità  
Ottimizzazione delle caratteristiche soggettive

### **Obiettivi Didattici:**

Potenziamento fisiologico con particolare riferimento alle funzioni cardio-circolatorie, respiratorie e muscolari.  
Rielaborazione e strutturazione degli schemi motori base.  
Sviluppo delle capacità condizionali e coordinative.  
Conoscenza e pratica delle attività sportive: atletica leggera, velocità, resistenza.

Conoscenza dei fondamentali dei giochi di squadra e regole: basket, pallavolo, calcetto, tennis tavolo.

## **PROGRAMMA**

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

Potenziamento muscolare: attività con pesi, palle mediche, grandi e piccoli attrezzi.  
Mobilità articolare, destrezza e coordinazione.

Atletica leggera: 1000 mt, stretching, mobilità articolare, andature coordinative.

Giochi di squadra: Pallavolo, Calcetto, basket, Pallamano, Tchoukball e giochi popolari.

Le valutazioni sono state effettuate mediante test motori e osservazioni pratiche, sia analitiche che situazionali.

### **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, sia con lavori singoli che di gruppo a distanza.

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

Le capacità motorie.

L'apparato cardiocircolatorio.

L'apparato locomotore: il sistema muscolare.

I giochi olimpici.

Scheda esercizi a corpo libero di potenziamento e stretching.

Progettazione ed esposizione in videoconferenza di una scheda di allenamento: esercizi a corpo libero, obiettivi, mezzi e fasi della seduta di allenamento.

MONZA 08 / 06 / 2020

FIRMA

Prof. ( Teoria )

Falcinella Cesare

Studente

Fedi Francesca

---

Studente

Pizzera Alessandro

---