PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2019 / 2020

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

Classe 1 **Sez.** A1

Prof. Capaldo Carlo

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

OBBIETTIVI

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, resistenza, salto in lungo da fermo, getto del peso.
Conoscenza dei fondamentali dei giochi di squadra e regole: pallavolo, calcetto, pallamano, tennis tavolo.

PROGRAMMA

Didattica in presenza settembre 2019-febbraio 2020
Potenziamento muscolare: attività con palloni, palline da tennis, funicelle, grandi e piccoli attrezzi.
Mobilità articolare, destrezza e coordinazione.
Atletica leggera: 1000m.
Giochi di squadra: pallavolo, calcetto, pallamano, tchoukball, tennis tavolo
Le verifiche sono state effettuate mediante test motori ed interrogazioni orali.

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:
Il sistema scheletrico;
I giochi olimpici;
Fair play;
Lo schema motorio di base;
Capacità condizionali: la resistenza.

MONZA 08 / 06 / 2020

FIRMA

Prof. (Teoria) Capaldo Carlo

Studente .....

Studente .....