



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

**Istituto di Istruzione Superiore Statale  
"Daniele Marignoni – Marco Polo"**

Via Melzi D'Eril, n°9 - 20154 MILANO – Tel. 02313059 – Fax 0233103924  
Succursale: Via Demostene, n°40 – Tel. 0249518420 - 1- Fax 0227000872  
Codice fiscale 97722510159 Cod. Mecc. MIIS102004 Codice univoco UFQW0L  
e-mail: [info@marignonipolo.edu.it](mailto:info@marignonipolo.edu.it) [miis102004@istruzione.it](mailto:miis102004@istruzione.it)

**Programma svolto  
2022-2023**

Indirizzo: ITE Turistico

Classe: 3H

Materia: Scienze motorie e sportive

Docente: DE DOMINICIS FABIO

**PROGRAMMA SVOLTO:  
CONTENUTI:**

**PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE  
CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE**

- Andature e vari tipi di corsa
- Esercizi di allungamento muscolare (stretching)
- Test motori
- Esercitazioni per il miglioramento della velocità
- Condizionamento organico-generale: esercizi statici e dinamici per il miglioramento della mobilità articolare, della coordinazione generale e specifica (equilibrio, ritmo, percezione spazio-temporale, reazione motoria, velocità di pensiero)
- Consapevolezza delle proprie potenzialità motorie
- Esercizi per il potenziamento muscolare in percorsi e circuiti a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi
- Potenziamento delle capacità coordinative e condizionali attraverso l'apprendimento dei gesti fondamentali dei giochi sportivi proposti

**LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY:**

- Sport individuali e di squadra con regole codificate o modificate in relazione al gruppo classe, organizzazione autonoma del gioco, assunzione di comportamenti responsabili e arbitraggio autonomo
- Esercizi individuali o a coppie di consolidamento della tecnica degli sport proposti
- Pallavolo: sviluppo dei fondamentali individuali e di squadra di attacco e di difesa
- Calcetto: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra, tiri in porta, impostazione del gioco
- Pallacanestro: sviluppo dei fondamentali individuali e di squadra, impostazione di alcune azioni di attacco e di difesa
- Badminton: tecniche e regolamento di base
- Regole e fondamentali dei principali sport individuali e di squadra
- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico attraverso i giochi di squadra
- Osservazioni personali e di gruppo sul concetto del fair play: capacità di affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta e con il rispetto delle regole e degli altri

### **SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:**

- Assunzioni di corrette abitudini comportamentali attraverso il movimento
- Educazione alla salute
- Benefici del movimento e rischi della sedentarietà
- Alimentazione e sport
- Primo soccorso: Basic Life Support (BLS) e rianimazione cardiopolmonare

### **RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO:**

- Attività in ambiente naturale: adeguare l'abbigliamento all'ambiente e alle condizioni meteo e muoversi in sicurezza in diversi ambienti (palestra e spazi aperti)
- Utilizzo di strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (GPS, tablet, smartphone, ecc)

### **ATTIVITA' e TESTI:**

“EDUCARE AL MOVIMENTO. Allenamento, salute e benessere” Dea Scuola/marietti scuola

Firma del Docente Firma degli Studenti

Milano, 21/06/2023

---

Data immutabilità: Mer, 21/06/2023 - 15:00

Data ultima modifica: Mer, 21/06/2023 - 11:57

Inviato da [fabio.dedominicis](#) il Ven, 02/06/2023 - 15:18

**URL (21/06/2023 - 18:18):** <https://www.marignonipolo.edu.it/prog-svol-1234/3h-scienze-motorie-e-sportive-pv-cl1-4-s-2022-2023>