



Regione Siciliana

ENRICO MEDI



M.I.M.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
ENRICO MEDI

Sede Centrale: Via Leonardo da Vinci, 364 - 90135 Palermo Tel. 091405108

Succursale: Via M. Bernardo Serio, 2 - 90145 Palermo Tel. 091227371

www.iissenricomedi.edu.it - cf. 97021760828

Classe: 3CRV MANUTENZIONE E ASSISTENZA
TECNICA I.I.S.S. - (PROF.LE) "E. MEDI" - PA
(IP14)

Anno: 2023/2024

Docente: VALENZA ALESSANDRO

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Data	Attività svolta	Percorso didattico
06/11/2023	Presentazione corso e i metabolismi	Esplorando il corpo umano
09/11/2023	Esercitazioni sulla coordinazione oculo-manuale/podalica. Orientamento spazio-temporale.	Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie
13/11/2023	Potenziamento capacità coordinative speciali	Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie
16/11/2023	Potenziamento capacità coordinative tecniche e di tattica individuale alla base del calcio 3 vs. 3	Sport, regole e fair-play
20/11/2023	Applicazione tattica dei fondamentali della pallavolo	Sport, regole e fair-play
23/11/2023	Giochi di collaborazione: come gestire la superiorità numerica	Sport, regole e fair-play
27/11/2023	I muscoli e la loro efficienza: struttura e funzioni. Le leve biomeccaniche e la postura.	Esplorando il corpo umano
30/11/2023	Potenziamento capacità coordinative condizionali: resistenza e velocità	Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie; Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
04/12/2023	Potenziamento capacità coordinative condizionali	
07/12/2023	Fitness work-out	
11/12/2023	Proposte pratiche per lo sviluppo delle capacità coordinative speciali e condizionali	Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie
14/12/2023	Potenziamento capacità coordinative speciali	Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie
18/12/2023	Potenziamento capacità coordinative generali e speciali	Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie
21/12/2023	Organizzazione e messa in atto di un torneo di calcio 3 vs. 3 intra classe	Sport, regole e fair-play
08/01/2024	Applicazione delle strategie di gioco sviluppate atte al raggiungimento dell'obiettivo prefissato	Sport, regole e fair-play
11/01/2024	Esercitazioni di potenziamento a corpo libero: la coordinazione muscolare e l'accoppiamento respiratorio	Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie; Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
15/01/2024	Potenziamento delle abilità motorie attraverso percorsi specifici	Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie
18/01/2024	Applicazione metodologie e gestualità pratiche apprese	Sport, regole e fair-play; Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie
22/01/2024	Verifica orale + potenziamento dell'equilibrio dinamico e conseguente applicazione in contesti di equilibrio precario	Esplorando il corpo umano; Sport, regole e fair-play; Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie
25/01/2024	Potenziamento dell'equilibrio dinamico e conseguente applicazione in contesti di equilibrio precario	Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie
01/02/2024	Verifica orale + la respirazione diaframmatica e la sua applicazione durante l'allenamento/ sport	Esplorando il corpo umano; Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie
05/02/2024	Applicazione dei vari tipi di stretching e distinzione dei vari tipi di contrazione muscolare	Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie;
08/02/2024	Potenziamento del sistema tonico-posturale attraverso esercizi a corpo libero	Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie; Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
15/02/2024	Partecipazione al torneo interno di calcio (Flex Week)	Sport, regole e fair-play; Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
19/02/2024		



UNIONE EUROPEA

E-mail pais02400e@istruzione.it

- PEC pais02400e@pec.istruzione.it



Regione Siciliana

ENRICO MEDI



M.I.M.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
ENRICO MEDI

Sede Centrale: Via Leonardo da Vinci, 364 - 90135 Palermo Tel. 091405108

Succursale: Via M. Bernardo Serio, 2 - 90145 Palermo Tel. 091227371

www.iissenricomedi.edu.it - cf. 97021760828

Classe: 3CRV MANUTENZIONE E ASSISTENZA
TECNICA I.I.S.S. - (PROF.LE) "E. MEDI" - PA
(IP14)

Anno: 2023/2024

Docente: VALENZA ALESSANDRO

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Data	Attività svolta	
	Messa in atto/potenziamento della tattica individuale di calcio e pallavolo in contesto situazionale	Sport, regole e fair-play
22/02/2024	Potenziamento delle abilità motorie attraverso circuiti specifici	Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie
26/02/2024	Agility: la variazione di velocità e i cambi di senso (l'allenamento e la loro diversa applicazione a secondo dello sport praticato)	Sport, regole e fair-play; Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie
04/03/2024	Esercitazioni sull'applicazione dei fondamentali della pallavolo e del calcio	Sport, regole e fair-play
07/03/2024	Esercitazioni sull'applicazione dei fondamentali della pallavolo e del calcio	Sport, regole e fair-play
14/03/2024	Esercitazioni sull'applicazione dei fondamentali della pallavolo e del calcio	Sport, regole e fair-play
21/03/2024	L'apparato respiratorio	Esplorando il corpo umano
25/03/2024	Ginnastica respiratoria: la respirazione diaframmatica applicata al movimento del corpo	Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie; Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
08/04/2024	Verifica orale	Esplorando il corpo umano
11/04/2024	Verifica orale + potenziamento delle capacità coordinative alla base dei gesti sportivi	Esplorando il corpo umano; Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie; Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
15/04/2024	Verifica orale	Esplorando il corpo umano; Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
18/04/2024	Attività a corpo libero (l'efficienza muscolare)	Esplorando il corpo umano; Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
22/04/2024	Potenziamento delle capacità coordinative condizionali	Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie
02/05/2024	Esercitazioni sulla coordinazione alla base delle gestualità tecniche dell'atletica leggera	Sport, regole e fair-play
06/05/2024	Applicazione metodologie e gestualità pratiche apprese	Sport, regole e fair-play; Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie
16/05/2024	Il primo soccorso: interventistica nei casi di colpi di calore e/o di arresto cardiaco	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
20/05/2024	Esercitazioni sulle capacità coordinative oculo- manuali/ podaliche	Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie
23/05/2024	Esercitazioni sui fondamentali del basket e approccio al canestro attraverso il terzo tempo: tattica individuale applicata al contesto di gioco	Sport, regole e fair-play
27/05/2024	Applicazione metodologie e gestualità pratiche apprese	Sport, regole e fair-play; Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie
30/05/2024	Sviluppo delle capacità motorie che sottendono la coordinazione manuale attraverso attività pratiche specifiche	Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie



UNIONE EUROPEA

E-mail pais02400e@istruzione.it

- PEC pais02400e@pec.istruzione.it



Regione Siciliana

ENRICO MEDI



M.I.M.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
ENRICO MEDI

Sede Centrale: Via Leonardo da Vinci, 364 - 90135 Palermo Tel. 091405108

Succursale: Via M. Bernardo Serio, 2 - 90145 Palermo Tel. 091227371

www.iissenricomedi.edu.it - cf. 97021760828

Classe: 3CRV MANUTENZIONE E ASSISTENZA
TECNICA I.I.S.S. - (PROF.LE) "E. MEDI" - PA
(IP14)

Anno: 2023/2024

Docente: VALENZA ALESSANDRO

Materia: EDUCAZIONE CIVICA

Data	Attività svolta	
29/01/2024	Uscita didattica: Progetto Bowling e Scuola 2000	Sport, regole e faire-play; Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
29/01/2024	Uscita didattica: Progetto Bowling e Scuola 2000	
29/01/2024	Uscita didattica: Progetto Bowling e Scuola 2000	
18/03/2024	La rianimazione cardiopolmonare - BLS	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione



UNIONE EUROPEA

E-mail pais02400e@istruzione.it

-

PEC pais02400e@pec.istruzione.it