

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 1A

Indirizzo servizi commerciali

a.s. 2020-21

Testi utilizzati: “PIU’ MOVIMENTO SLIM”

Casa Editrice DEA Scuola-Marietti

Prof. : GARAGIOLA ELISABETTA

La situazione epidemiologica straordinaria di emergenza Covid ha condizionato in modo essenziale la programmazione di scienze motorie, i cui contenuti sono stati radicalmente diversi a seconda che le lezioni siano state svolte in presenza a scuola o a distanza a casa. Inoltre, anche lo svolgimento dell’attività pratica a scuola è stato influenzato dalle diverse norme e disposizioni Ministeriali.

U.F. 1: Il corpo umano e le sue modificazioni: sviluppo e miglioramento delle capacità motorie condizionali

ATTIVITA’ PRATICHE

- Corsa continuata e a variazione di velocità.
- Percorsi di rapidità
- Percorsi e circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi.
- Esercizi con la funicella
- Esercizi di irrobustimento a carico naturale.
- Esercizi di mobilità attiva e passiva.
- Esercizi di stretching.

ATTIVITA’ TEORICHE

- Il corpo umano: parti nominali, posizioni, atteggiamenti, terminologia ginnastica (giochi con Kahoot)
- Apparato cardiocircolatorio

VALUTAZIONE

Mobilità articolare	novembre
Test di forza	aprile
Verifica con google moduli su terminologia corpo umano	dicembre
Verifica su apparato cardiocircolatorio	Marzo

Scuole associate

I.P.I.A “G. MARCORÀ” Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 – vicemarcora@iisinveruno.edu.it

I.P.S. “E. LOMBARDINI” Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 – vicelombardini@iisinveruno.edu.it

I.T.T.E. “G. MARCORÀ” Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 – viceittmarcora@iisinveruno.edu.it

U.F. 2: Il movimento

ATTIVITA'

- Corse, spostamenti e andature.
- Percorsi e superamenti di ostacoli
- Esercizi con agility ladder
- Saltelli con la funicella.
- Circuiti di abilità e destrezza.
- Elementi di giocoleria
- Elementi di acrogym

VALUTAZIONE

Test coordinazione e dissociazione con i saltelli funicella	ottobre
Agility e speed	ottobre
Giocoleria	dicembre
Equilibrio	febbraio

U.F. 3: gioco, gioco-sport e sport

ATTIVITA' NON SVOLTA PER DIVIETO NORME ANTI COVID

U.F. 4: comunicazione ed espressività corporea

ATTIVITA'

- Percezione corporea: i contrasti (contrazione e decontrazione; ritmo veloce e lento; rumore e silenzio).
- Espressioni del volto
- Teoria: le emozioni e il loro riconoscimento
- Laboratorio teatrale: rappresentazione di azioni, situazioni, stati d'animo, giochi di imitazione.
- Lavoro di recitazione teatrale sul bullismo

VALUTAZIONE

Valutazione di un lavoro collettivo di teatro sul bullismo

U.F. 5: sicurezza e salute; rispetto di regole

ATTIVITA'

- Premesso che il raggiungimento degli obiettivi sulle abilità e competenze descritte nel piano di lavoro per questa unità formativa è perseguibile ad ogni lezione, in particolare si è svolto: corretto riscaldamento motorio da eseguire all'inizio della lezione pratica, adeguato all'argomento centrale come prevenzione agli infortuni
- Importanza delle regole e del loro rispetto per la buona convivenza: norme scolastiche, comportamento e igiene della persona in palestra, norme anti-Covid. (UDA Ed. civica)

Scuole associate



- Visione del film “Coach Carter” e discussione sull’importanza del rispetto e riconoscimento dei ruoli (UDA Ed. civica)
- Il benessere sociale: comunicare e star bene nel gruppo classe attraverso attività di cooperative learning come il laboratorio teatrale
- Il benessere sociale: il bullismo. Incontro con gli educatori delle quarte
- Il fair play nello sport; ricerca di immagini e discussione

VALUTAZIONE (UDA Ed. civica)

Scheda film

Verifica scritta sul fair play e l’importanza del rispetto delle regole

U.F. 6: ambiente naturale

ATTIVITA’

Attività svolte nel cortile della scuola

Walking cittadino (progetto recupero)

Inveruno, giugno 2021

Il docente

Prof. Garagiola Elisabetta

Scuole associate

I.P.I.A “G. MARCORA” Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 – vicemarcora@iisinveruno.edu.it

I.P.S. “E. LOMBARDINI” Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 – vicelombardini@iisinveruno.edu.it

I.T.T.E. “G. MARCORA” Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 – viceittmarcora@iisinveruno.edu.it