

## PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

*Classe IDCG* *Indirizzo grafica e comunicazione* *a.s. 2020-21*

**Testi utilizzati:** “PIU’ MOVIMENTO SLIM” Casa Editrice DEA Scuola-Marietti

**Prof. :** MIGLIORE VITO

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
- Il sistema scheletrico
- Le articolazioni

### **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

Scuole associate

I.P.I.A “G. MARCORA” Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 – [vicemarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:vicemarcora@iisinveruno.edu.it)

I.P.S. “E. LOMBARDINI” Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 – [vicelombardini@iisinveruno.edu.it](mailto:vicelombardini@iisinveruno.edu.it)

I.T.T.E. “G. MARCORA” Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 – [viceittmarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:viceittmarcora@iisinveruno.edu.it)

### ATTIVITA' TEORICHE

- La definizione e la classificazione del movimento
- L'apprendimento e il controllo motorio
- La coordinazione

### VALUTAZIONE

Test coordinazione e dissociazione con i saltelli funicella	Ottobre/aprile
Agility e speed	Ottobre/aprile
Equilibrio	febbraio

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

#### ATTIVITA'

- Elementi di pallavolo: fondamentali e gioco
- Elementi di pallacanestro: fondamentali e gioco
- Elementi di calcio: fondamentali e gioco

### VALUTAZIONE

Osservazione del gioco e delle capacità tecniche di esecuzione dei fondamentali	maggio
---	--------

### U.F. 4: 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.
- Visione del film "Coach Carter" e discussione sull'importanza del rispetto e riconoscimento dei ruoli
- Il fair play nello sport;

Scuole associate



- Lo sport come inclusione e integrazione sociale per immigrati e stranieri. Ricerca e discussione (UDA Ed. civica)

**VALUTAZIONE (UDA Ed. civica)**

Scheda film	Maggio
Ricerca e discussione	Dicembre

**U.F. 5: ambiente naturale**

**ATTIVITA'**

Attività svolte nel cortile della scuola e al Parco Comunale

---

Inveruno, giugno 2021

**Il docente**

*Prof. Migliore Vito*

Scuole associate

I.P.I.A "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 – [vicemarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:vicemarcora@iisinveruno.edu.it)  
I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 – [vicelombardini@iisinveruno.edu.it](mailto:vicelombardini@iisinveruno.edu.it)  
I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 – [viceittmarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:viceittmarcora@iisinveruno.edu.it)