

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe 1D

Indirizzo servizi socio sanitari

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
Valutazione resistenza	maggio
Verifica con google moduli su terminologia corpo umano	dicembre
Verifica su apparato cardiocircolatorio	Marzo

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

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 acrogyim

VALUTAZIONE

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

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

ATTIVITA'

- Elementi di pallavolo: fondamentali e gioco

VALUTAZIONE

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

U.F. 4: comunicazione ed espressività corporea

ATTIVITA'

- Percezione corporea
- Espressioni del volto
- Teoria: le emozioni e il loro riconoscimento
- Laboratorio teatrale: rappresentazione di azioni, situazioni, stati d'animo, giochi di imitazione on line.
- Lavoro di coreografia con la danza Elementi di acro-sport
- Elementi di ginnastica/danza a ritmo con la musica (aerobica)
- Elementi di danze e coreografie

VALUTAZIONE

Valutazione di una coreografia di danza di gruppo	dicembre
Valutazione del lavoro espressivo sulle emozioni	aprile

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:

Scuole associate

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)
- 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	Febbraio
Verifica scritta sul fair play e l'importanza del rispetto delle regole	febbraio

U.F. 6: ambiente naturale

ATTIVITA'

Attività svolte nel cortile della scuola e al Parco Comunale

Walking cittadino durante ore pomeridiane (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