

## PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 2A*

*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**

- le funzioni fisiologiche principali in relazione al movimento in particolare apparato cardiocircolatorio e respiratorio (ripasso dello scorso anno)

#### **VALUTAZIONE**

Mobilità articolare	novembre
Test di forza	aprile
Test resistenza	maggio
Cuore e circolazione	marzo

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)

## U.F. 2: Il movimento e gli schemi motori

### ATTIVITA' PRATICHE

- 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

### 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' PRATICHE SVOLTE PARZIALMENTE PER DIVIETO NORME ANTI COVID

- Pallacanestro: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina;
- Pallavolo: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina

## U.F. 4: comunicazione ed espressività corporea

### ATTIVITA'

- Body percussion a piccoli gruppi
- Ideazione di testi di canzoni a piccoli gruppi
- Ritmo: passi di valzer

### VALUTAZIONE

Osservazione non quantificabile delle dinamiche di gruppo

## 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. (Ed. civica)
- Incontro con gli educatori di classe quarta sul tema delle dipendenze

Scuole associate

- Progetto “DIDINO” in piattaforma SCUOLA.NET su consumo e dipendenza da alcool
- Visione dei filmati di Confortola e discussione sull’importanza del rispetto della montagna sia dal punto di vista eco-ambientale che di conoscenza dei pericoli per la sicurezza (UDA Ed. civica)
- Uscita pomeridiana (come recupero progetto 50 minuti) in camminata per Inveruno con raccolta dei rifiuti e pulizia del territorio (UDA ed. civica)

#### VALUTAZIONE

Scheda filmati (UDA Ed. civica)	marzo
Verifica scritta sul rispetto dell’ambiente e le norme di sicurezza in montagna	marzo

### U.F. 6: ambiente naturale

#### ATTIVITA’ PRATICA

- Attività svolte nel cortile della scuola
- 1^ Challenge di classe: 1 settimana misurare i passi
- 2^ Challenge di classe: 2 settimane dividendo camminata, corsa e bicicletta
- Walking cittadino (progetto recupero 50 minuti e UDA ed.civica) – (vedi unità 5)
- Partecipazione al progetto “RUN FOR THE OCEANS 2021” attraverso l’iscrizione volontaria di una challenge di gruppo

#### VALUTAZIONE

Valutazione 1^ challenge	aprile
Valutazione 2^ challenge	maggio
Valutazione positiva per coloro che hanno partecipato all’iniziativa pomeridiana	maggio

---

Inveruno, giugno 2021

**Il docente**

*Prof. Garagiola Elisabetta*

Scuole associate