

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 2E

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

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 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	novembre
Agility e speed	novembre
Equilibrio	febbraio

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

ATTIVITA' PRATICHE SVOLTE PARZIALMENTE PER DIVIETO NORME ANTI COVID

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

U.F. 4: comunicazione ed espressività corporea

ATTIVITA'

- Body percussion di gruppo (Un poco di zucchero – Mary Poppins)
- Ideazione di testi di canzoni a piccoli gruppi
- Lavoro a coppie di recitazione sugli haters
- Progetto Teatro: la classe ha lavorato su un video per Natale e un video sulla giornata della Memoria.

VALUTAZIONE

Valutazione della recitazione sugli haters	dicembre
Osservazione non quantificabile delle dinamiche di gruppo	
Valutazione globale del gruppo classe sulla partecipazione e coinvolgimento delle attività di recitazione	

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

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



- 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
- 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
- Challenge di classe: 1 settimana misurare i passi
- 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 della challenge sui passi	aprile
Valutazione positiva per coloro che hanno partecipato all’iniziativa pomeridiana eco-ambientale	maggio

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