

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3A

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 e saltelli di rapidità
- Percorsi e circuiti di irrobustimento a carico naturale E con piccoli pesi.
- Compilazione di tabelle personalizzate di allenamento
- Esercizi di mobilità attiva e passiva e stretching.
- Esercizi di resistenza con la funicella.

ATTIVITA’ TEORICHE

- Ripasso apparato cardiocircolatorio
- Scheletro e articolazioni
- Postura e patologie dello scheletro
- Giochi online sui nomi delle ossa

VALUTAZIONE

Test di forza	Novembre e aprile/maggio
Test di resistenza	maggio
Verifica su cuore e circolazione	marzo
Verifiche su scheletro, articolazioni, postura e patologie dello scheletro	maggio

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 la agility ladder
- Saltelli con la funicella.
- Esercizi di equilibrio

VALUTAZIONE

Agilità e rapidità	ottobre
--------------------	---------

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

ATTIVITA'

- Elementi di pallavolo: fondamentali e gioco

NESSUNA VALUTAZIONE

U.F. 4: comunicazione ed espressività corporea

ATTIVITA'

- Tecniche di ginnastica dolce: yoga e Pilates soprattutto in DAD
- Parti di lezione condotte dagli allievi come la guida delle figure yoga

VALUTAZIONE

Valutazione esecuzione tecnica di due figure di yoga	novembre
Autovalutazione delle competenze yoga	dicembre
Video saluto al sole: valutazione delle capacità tecniche esecutive e competenze digitali nell'invio	Gennaio/febbraio
Tablette personali di allenamento Pilates	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: corretto riscaldamento motorio da eseguire all'inizio della lezione pratica, adeguato all'argomento centrale come prevenzione agli infortuni
- Norme scolastiche, comportamento e igiene della persona in palestra, norme anti-Covid.
- Il benessere e la salute: il ruolo del movimento (UDA ed. civica)
- I danni della sedentarietà (UDA ed. civica)
- Ripasso sistema cardiocircolatorio
- Traumi, infortuni e cure
- Cenni di primo soccorso e RCP; prove pratiche con manichino (UDA ed. civica)

VALUTAZIONE

Verifica scritta su movimento e sedentarietà (UDA ed. civica)	Febbraio
Verifica sul primo soccorso (UDA ed. civica)	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. 6: ambiente naturale

ATTIVITA'

Attività svolte nel cortile della scuola

Challenge a gruppi sui passi

Walking cittadino pomeridiano (come recupero 50 minuti)

Partecipazione libera alla challenge “run for the oceans 2021” con la app di runtastic-Adidas

VALUTAZIONE

Valutazione challenge dei passi	aprile
Valutazione sulla partecipazione del walking cittadino	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 Buonarroto, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 – vicelombardini@iisinveruno.edu.it

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