

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3E

Indirizzo servizi socio-sanitari

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

- Ripasso apparato cardiocircolatorio
- Scheletro e articolazioni
- Postura e patologie dello scheletro
- Capacità condizionali

VALUTAZIONE

Test di forza Novembre e maggio

Test di resistenza maggio

Verifiche su scheletro, articolazioni, postura e patologie dello scheletro febbraio

Verifica capacità condizionali e allenamento gennaio

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 acrogym

ATTIVITA' TEORICHE

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

VALUTAZIONE

| | |
|--|------------------|
| Valutazione resistenza: saltelli e corsa | ottobre/febbraio |
| Test motori | ottobre/marzo |

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

ATTIVITA'

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

VALUTAZIONE

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

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
- Il doping
- Le olimpiadi

Scuole associate

- • 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) •
- Il benessere sociale: la classe ha effettuato il progetto EDUCAPARI sul bullismo
- Lo sport come inclusione e integrazione sociale per immigrati e stranieri. Ricerca e discussione (UDA Ed. civica)

VALUTAZIONE (UDA Ed. civica)

| | |
|---|----------|
| interrogazione su movimento e sedentarietà (UDA ed. civica) | 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
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