

## PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 4A-D*

*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**

- Apparato muscolare
- Metabolismo ed energetica muscolare

#### **VALUTAZIONE**

Test di forza	Novembre e aprile
Tabelle personali di circuit training	Dicembre e gennaio
Valutazione resistenza: saltelli e corsa	maggio
Challenge sulla corsa	aprile
Challenge sui KM	aprile
Verifica sui muscoli	Marzo
Verifica sul metabolismo fatta dai compagni	aprile

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

### 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 badminton
- Elementi di pallavolo: fondamentali e gioco
- Lo sport come strumento di integrazione e inclusione sociale; il manifesto dello sport; storie di integrazione di vita di atleti (UDA ed. civica)
- Visione del film "Invictus" e dibattito (ed. civica)

### VALUTAZIONE

Osservazione del gioco e delle capacità tecniche di esecuzione dei fondamentali di pallavolo	maggio
Scheda film "Invictus" (ed. civica)	Marzo
Verifica su video atleti inclusi (ed. civica)	marzo
Lavoro di approfondimento Atleta incluso e integrato con lo sport	marzo

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

### ATTIVITA'

- Tecniche di ginnastica dolce: yoga e Pilates soprattutto in DAD
- Parti di lezione come l'avviamento motorio condotto dagli allievi

### VALUTAZIONE

Osservazione dei comportamenti degli allievi senza valutazione.

## 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 sociale: un gruppo di allievi hanno continuato il progetto educapari
- Attività fisica e metabolismo energetico muscolare corretto

Scuole associate



**VALUTAZIONE (UDA Ed. civica)**

Osservazione del lavoro degli educapari con ricaduta sulle classi seconde	marzo
---	-------

**U.F. 6: ambiente naturale**

**ATTIVITA'**

Attività svolte nel cortile della scuola

Walking cittadino sulla via ciclabile e nei vicinali di campagna

Osservazione dei comportamenti degli allievi senza valutazione.

---

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](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)