

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

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 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

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