

## PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 5A-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**

- Anatomia e fisiologia degli organi e apparati (cardiocircolatorio, respiratorio, scheletrico articolare, muscolare, nervoso):
- Metabolismo ed energetica muscolare
- I sistemi di allenamento e le loro caratteristiche tecniche e peculiarità: circuit training – tabata training – Calisthenics – Yoga – i 5 tibetani – Pilates

#### **VALUTAZIONE**

Test di forza	Novembre e maggio
Tabelle personali di circuit training	Dicembre - febbraio
Valutazione resistenza attraverso 2 test	maggio

### **U.F. 2: Il movimento**

#### **ATTIVITA’**

- Corse, spostamenti e andature.
- Percorsi e superamenti di ostacoli.

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)

- 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, Felnkrais 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' PRATICHE

- 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

##### ATTIVITA' TEORICHE

- Norme scolastiche, comportamento e igiene della persona in palestra, norme anti-Covid.
- Il benessere e la salute dinamica nella personalità
- Ruolo del movimento nella costruzione e nel benessere della personalità
- I benefici del movimento agli organi e apparati del corpo umano
- Respirazione e meditazione: stare bene e rilassarsi con la corretta respirazione e meditazione
- Benessere e sonno
- Benessere e alimentazione
- Benessere e prevenzione
- Benessere e uso di sostanze nocive
- Incontri con AVIS e ADMO
- Doping (UDA ed.civica)
- Film "the program" sul doping
- Pronto soccorso
- 3^ età: quale ginnastica preventiva e curativa
- L'infanzia: strutturazione dello schema corporeo e crescita

Scuole associate



## VALUTAZIONE

Relazione sul benessere e movimento	gennaio
Verifica sul doping	Marzo
Scheda film The program (UDA ed.civica)	Marzo
Verifica su attività fisica e adattamenti	maggio
Approfondimento individuale: adattamenti e benefici su un organo o apparato (UDA ed. civica)	aprile
Approfondimento individuale su un atleta dopato (UDA ed.civica)	aprile

## U.F. 6: ambiente naturale

### ATTIVITA'

Attività svolte nel cortile della scuola

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)