

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5E

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. 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

- 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
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