

## PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 1A*

*Indirizzo servizi commerciali*

*a.s. 2021-22*

---

**Testi utilizzati:** “PIU’ MOVIMENTO SLIM”

Casa Editrice DEA Scuola-Marietti

**Prof. :** GARAGIOLA ELISABETTA

---

**PREMESSA:** La situazione epidemiologica di emergenza Covid ha parzialmente condizionato la programmazione di scienze motorie; il tipo di attività pratica a scuola è stato influenzato dalle diverse norme e disposizioni Ministeriali.

Illustrazione del piano di lavoro. Lettura e spiegazione del piano di lavoro e delle norme di comportamento riguardanti il lavoro in palestra (abbigliamento, igiene personale, giustificazioni, ecc.).

Programma extracurricolare riguardante l'attività sportiva scolastica.

### **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**

- Il corpo umano: parti nominali, posizioni, atteggiamenti, terminologia ginnastica (giochi con Kahoot)
- Apparato cardiocircolatorio

#### **VALUTAZIONE**

Test di campo: forza, velocità e resistenza	Da settembre a novembre
Verifica scritta app. cardiocircolatorio	febbraio

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)

Serie di prove sulla rapidità e agilità	aprile
---	--------

## 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.
- Esercizi con diverse palle

### VALUTAZIONE

Test coordinazione e dissociazione con i saltelli funicella	ottobre
Agility: palla e funicella	marzo

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

- Grandi giochi come pallaguerra, pallatabellone, badminton, unihockey, tchouckball, dodgeball: svolgimento di esercizi di apprendimento e attività globale di gioco.
- Pallacanestro: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole.
- Pallavolo: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole.

### VALUTAZIONE

basket	dicembre
pallavolo	maggio

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

### ATTIVITA'

- Percezione corporea: i contrasti (contrazione e decontrazione; ritmo veloce e lento; rumore e silenzio).
- Espressioni del volto
- Laboratorio teatrale: rappresentazione di azioni, situazioni, stati d'animo, giochi di imitazione.

### VALUTAZIONE

Nessuna 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
- Importanza delle regole e del loro rispetto per la buona convivenza: norme scolastiche, comportamento e igiene della persona in palestra, norme anti-Covid. (UDA Ed. civica)
- Visione del film "Coach Carter" e discussione sull'importanza del rispetto e riconoscimento dei ruoli (UDA Ed. civica)
- Il benessere sociale: comunicare e star bene nel gruppo classe attraverso attività di cooperative learning come il laboratorio espressivo teatrale
- Il fair play nello sport; ricerca di immagini e discussione

### **VALUTAZIONE (UDA Ed. civica)**

Scheda film	Novembre
Verifica scritta sul fair play e l'importanza del rispetto delle regole	dicembre

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

### **ATTIVITA'**

Qualche attività pratica svolta nel cortile della scuola, ma nessuna uscita didattica naturalistica effettuata. Nessuna valutazione.

---

Inveruno, giugno 2022

**Il docente**

*Prof. Garagiola Elisabetta*

Scuole associate