

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe 3E Indirizzo servizi socio-sanitari

a.s. 2021-22

Testi utilizzati: “SULLO SPORT” Casa Editrice D’ANNA

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

ATTIVITA’

Corsa continuata e a variazione di velocità.

Percorsi e circuiti di irrobustimento a corpo libero e a carico naturale, con elastici e con piccoli pesi (manubri, palle mediche).

Cross-fit e circuit-training

Tabata training e fitness

Esercizi di mobilità attiva e passiva e stretching.

TEORIA:

VALUTAZIONE

Test di resistenza	ottobre
Test di rapidità e velocità	dicembre e maggio
Test sulla forza	Ottobre e maggio

U.F. 2: Il movimento

ATTIVITA’

Corse, spostamenti e andature.

Saltelli con la funicella.

Esercizi con agility ladder

Superamenti di ostacoli.

Esercizi e giochi con palloni.

Esercizi pre-sportivi.

VALUTAZIONE

Test pratico coordinativo di ingresso come valutazione della situazione di partenza.	novembre
Agility e funicella	marzo

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

ATTIVITA’

Grandi giochi: dodgeball, tchoukball, ultimate, ecc..

Pallacanestro: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno tra classi parallele.

Badminton: fondamentali di colpi e prese; gioco

Pallavolo: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole.

Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate.

VALUTAZIONE

Verifica sui fondamentali individuali della pallacanestro	dicembre
Valutazione sul badminton	marzo
Verifica sui fondamentali individuali della pallavolo	Febbraio e maggio

U.F. 4: comunicazione ed espressività corporea

ATTIVITA'

- Esercizi socializzanti ed energizer ad inizio anno scolastico per “ritrovare il gruppo classe”
- Diverse allieve hanno partecipato alla performance in occasione della giornata sulla violenza contro le donne.e hanno aderito al laboratorio teatrale.

VALUTAZIONE

valutazione globale delle competenze.

U.F. 5: sicurezza e salute

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 eseguito all’inizio di ogni lezione pratica e adeguato all’argomento centrale.
- UDA di ed. civica: benessere e salute sulle 4 aree della personalità; quale apporto dell’attività fisica e quali rischi sulla sedentarietà.
- Incontro sulla sicurezza stradale con Barlocchi Brian
- Traumi e pronto soccorso; la RCP con manichino.

VALUTAZIONE

Lavoro individuale di ricerca sui benefici dell’attività fisica	febbraio
Verifica su pronto soccorso (prima parte)	marzo
Verifica su pronto soccorso (seconda parte)	aprile

U.F. 6: ambiente naturale

ATTIVITA'

- Qualche attività pratica svolta sia nel cortile della scuola, sia nelle vie limitrofe (parchetto laghetto)
- 13 allieve partecipanti al progetto “palestracqua” (attività sportive in ambiente naturale)

VALUTAZIONE

valutazione globale delle competenze.