

I.I.S. Inveruno

## PROGRAMMA SVOLTO

**MATERIA** **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 4D 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

Aerobica, cardiofitness e tabata training

Esercizi di mobilità attiva e passiva e stretching.

**TEORIA:** i muscoli ed il metabolismo muscolare.

#### **VALUTAZIONE**

Test di resistenza	ottobre
Test di rapidità e velocità	dicembre
Test sulla forza	Ottobre e maggio
Verifica scritta sui muscoli	febbraio
Verifica sul metabolismo	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 speed	marzo

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

#### **ATTIVITA'**

Grandi giochi: dodgeball, badminton, tchoukball, 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.

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

Sitting volley (sport paraolimpico): esercizi specifici a terra e gioco

Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate.

**TEORIA:** gli sport paraolimpici e la disabilità

#### **VALUTAZIONE**

Verifica sui fondamentali individuali della pallacanestro	dicembre
Verifica sui fondamentali individuali della pallavolo	maggio
Relazione individuale su atletica paraolimpico	dicembre

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

#### **ATTIVITA'**

Esercizi socializzanti ed energizer ad inizio anno scolastico per “ritrovare il gruppo classe”

#### **VALUTAZIONE**

Nessuna valutazione specifica, ma osservazione del gruppo.

### **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.
- Incontro sulla sicurezza stradale con Barlocchi Brian
- Educazione posturale sulle curve della colonna vertebrale
- Benessere e salute (UDA multidisciplinare): il benessere di tutta la personalità e il contributo dell’attività fisica.

#### **VALUTAZIONE**

Lavoro individuale di approfondimento sui benefici dell’attività fisica sulla salute	maggio
--	--------

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

#### **ATTIVITA'**

Qualche attività pratica svolta sia nel cortile della scuola, sia nelle vie limitrofe (parchetto laghetto)

Uscita sportiva parco avventura e orienteering

Osservazione dei comportamenti degli allievi senza valutazione

---

Inveruno, giugno 2022

**Il docente**  
*Prof. Garagiola Elisabetta*