

## PROGRAMMA SVOLTO

### MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

*Classe 1A*

*Indirizzo Servizi Commerciali*

*a.s. 2022/2023*

**Testi utilizzati:** “PIU’ MOVIMENTO SLIM” Casa Editrice DEA Scuola-Marietti

**Prof.ssa :** Sabrina Assenzo

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.

#### **UDA 1: IL MIO CORPO SI MUOVE**

##### **ATTIVITA’**

**Fase 1:** Andature (skip, calciata dietro, laterale,...), corsa e variazioni di velocità;

Corse;

Traslocazioni libere e con ostacoli;

Spostamenti ed esercitazioni con l’agility-ladder;

Saltelli con la funicella;

Superamenti di ostacoli;

Esercizi e giochi con palloni e piccoli attrezzi;

Traslocazioni su trave bassa;

Elementi di ginnastica artistica: capovolte, ponti, verticali e ruote.

Realizzazione di percorsi coordinativi.

**Fase 2:** Conoscenze teoriche generali sulle capacità coordinative generali e speciali e delle fasi dell’apprendimento motorio

#### **UDA 2: L’ALLENAMENTO RENDE FORTI**

##### **ATTIVITA’**

**Fase 1:** Andature (skip, calciata dietro, laterale ... ), corsa e variazioni di velocità; Corse e traslocazioni; Saltelli con la funicella; Superamenti di ostacoli; Esercizi e giochi con palloni e piccoli attrezzi; Percorsi a corpo libero e con piccoli attrezzi. Grandi giochi non codificati. Esercizi di irrobustimento a carico naturale. Esercizi di mobilità attiva. Esercizi di stretching. Giochi di velocità, rapidità e reattività.

**Fase 2:** Conoscenze teoriche generali sulle capacità condizionali facendo riferimento al sistema cardiocircolatorio e respiratorio

### **UDA 3: GIOCO E SPORT: IN SQUADRA SI COLLABORA**

#### **ATTIVITA'**

**Fase 1:** Giochi inventati e giochi di gruppo: goback, badminton, ecc..

**Fase 2:** Pallacanestro, esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletamento delle regole.

**Fase 3:** Pallavolo, esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletamento delle regole.

**Fase 4:** Atletica (salto in lungo, corsa) esercizi per il miglioramento dei fondamentali individuali della disciplina sportiva, compatibilmente con attrezzature e spazi a disposizione.

Visione del film "Pietro Mennea-la freccia del sud".

**Fase 5:** Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate. Lessico e terminologia appropriata.

**Fase 6:** Nozioni teoriche di Fair Play ( visione film lezione di sogni )

Ed civica: Bullismo e Cyberbullismo.

### **UDA 4: IL CORPO RACCONTA**

#### **ATTIVITA'**

**Fase 1:** Percezione ed espressività corporea: i contrasti (contrazione e decontrazione; ritmo veloce e lento; rumore e silenzio).

**Fase 2:** Giochi di socializzazione e scambio culturale sportivo; acrogym (figure base); piani e assi di movimento.

**Fase 3:** Nozioni base sulla comunicazione non verbale ed espressività corporea

### **UDA 5: SICUREZZA E SALUTA**

#### **ATTIVITA'**

**Fase 1:** Corretto riscaldamento motorio eseguito all'inizio di ogni lezione pratica e adeguato all'argomento centrale.

**Fase 2:** Lezioni con l'uso di grandi attrezzi (spalliere, quadro svedese, pertiche, tappetoni).

**Fase 3:** momenti teorici sulle norme e comportamenti da seguire per la salute e il benessere.

### **UDA 6: ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE**

#### **ATTIVITA'**

**Fase 1:** Attività organizzate in ambito curriculare all'esterno sia nel cortile della scuola, sia nelle vie limitrofe.

**Fase 2:** Partecipazione alle attività extracurricolari organizzate dai docenti nell'ambito del progetto sportivo:

- Uscita didattico naturalistica sportiva Greenway del Lago di Como
- Corso di sci

UDA di ed. civica: rispetto dell'ambiente e attività sportive; progetto sull'acqua.

Inveruno, giugno 2023

**Il docente**

*Prof.ssa Assenzo Sabrina*

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)