

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 1D **Indirizzo Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale** **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

I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 - vicelombardini@iisinveruno.edu.it

I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 - viceittmarcora@iisinveruno.edu.it