

## PROGRAMMA SVOLTO

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

*Classe 2A Indirizzo servizi commerciali a.s. 2022-23*

---

**Testi utilizzati:** “PIU’ MOVIMENTO SLIM” Casa Editrice DEA Scuola-Marietti  
**Prof.ssa :** GARAGIOLA ELISABETTA

---

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 e su appoggi Baumann;

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

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)

### **UDA 3: gioco e sport: in squadra si collabora!**

#### **ATTIVITA'**

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

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

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

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

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

**Fase 6:** Nozioni teoriche di Fair Play

### **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; danze e coreografie; acrogym

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

### **UDA 5: sicurezza e salute**

#### **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 didattica RAFTING
- Corso di sci
- Uscita pomeridiana di plogging (raccolta dei rifiuti urbani)

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

Inveruno, giugno 2023

**Il docente**

*Prof. Garagiola Elisabetta*

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)