

## PROGRAMMA SVOLTO

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

*Classe 3E      Indirizzo      Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale      a.s. 2022-23*

**Testi utilizzati:** "PIU' MOVIMENTO SLIM"      Casa Editrice DEA Scuola-Marietti  
**Prof.ssa :** ASSENZO SABRINA

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: DALLA COORDINAZIONE ALLA FLUIDITA' 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 E LE CAPACITA' CONDIZIONALI ATTIVITA'**

**Fase 1:** 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); Circuiti fitness; Esercizi di mobilità attiva e stretching; Corse veloci, staffette ed esercizi di rapidità;

Grandi giochi non codificati.

**Fase 2:** Apparato Scheletrico e Articolare

#### **UDA 3: GIOCO E SPORT: TRA TECNICA E DIVERTIMENTO 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.

Scuole associate

**Fase 4:** Atletica – salto in lungo: 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: COMUNICAZIONE ED ESPRESSIVITA' CORPOREA**

##### **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; aerobica.

**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:** Momenti teorici sulle norme e comportamenti da seguire per la salute e il benessere. Ed.civica: Pronto Soccorso (massaggio cardiaco, prove con manichino).

Posizione laterale di sicurezza; Incontro con il Sig. Barlocchi sul tema "Primo Soccorso e Pronto Intervento"

#### **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 sportiva naturalistica di 4 giorni "PALESTRACQUA"
- Corso di sci

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 Buonarroto, 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)