

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe 4E 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: Conoscenze teoriche generali sulle capacità condizionali facendo riferimento al sistema cardiocircolatorio e respiratorio

UDA 3: GIOCO E SPORT: TRA TECNICA E DIVERTIMENTO ATTIVITA'

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

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

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

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 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: 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. Concetto di salute e benessere, prevenzione all'obesità, i pilastri della salute.

Ed.civica: Disabilità e sport (lo sport integrato).

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

Uda Ed.Civica: educazione alla cittadinanza attiva (incontro con il Pime)

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 Buonarroto, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 – vicelombardini@iisinveruno.edu.it
I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 – viceittmarcora@iisinveruno.edu.it