

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe 5A 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: 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 e su appoggi Baumann; Elementi di ginnastica artistica: capovolte, ponti, verticali e ruote. Realizzazione di percorsi coordinativi. Esercizi di fitness e ginnastica dolce.

Fase 2: Rivisitazione delle conoscenze sulle capacità coordinative generali e speciali. I metodi e le tecniche del fitness e delle ginnastiche dolci

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

Realizzazione da parte degli allievi di circuit training

Fase 2: Conoscenze teoriche: Ripasso di apparati e sistemi del corpo umano; Capacità motorie e grandi funzioni del corpo umano generale e dell’allenamento delle capacità condizionali.

UDA 3: gioco e sport: TRA TECNICA E DIVERTIMENTO ATTIVITA’

Fase 1: Grandi giochi di gruppo: goback, unihockey, badminton, calcetto, ultimate, ecc..

Fase 2: Pallacanestro e pallamano: 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 alto fosbury: 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. Doping sportivo e illegalità (UDA ed. civica)

UDA 4: COMUNICAZIONE ED ESPRESSIVITA' CORPOREA

ATTIVITA'

Fase 1: Percezione ed espressività corporea; giochi di socializzazione e scambio culturale sportivo.

Fase 2: (Teoria) Il Doping, WADA (World Antidoping Agency), le sostanze sempre proibite e quelle proibite in competizione, le sostanze non soggette a restrizioni, i metodi proibiti. Le dipendenze. Visione del film "The program" un film biografico sul ciclista americano Lance Armstrong

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: I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione. Tecniche di ginnastica dolce e di ginnastica per la terza età.

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 PALESTRACQUA
- Corso di sci

Inveruno, giugno 2023

Il docente

Prof. Garagiola Elisabetta