

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5D *Indirizzo Grafica e Comunicazione a.s. 2022/23*

Testi utilizzati: “Più movimento - slim” Casa Editrice DeA scuola

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: Il mio corpo si muove

- 1) Andature (skip, calciata dietro, laterale, ecc.) e spostamenti; Corse con variazioni di ritmo, velocità e direzione; Esercitazioni con l'agility-ladder; saltelli con la funicella; Esercizi e giochi di coordinazione con più palloni e piccoli attrezzi; Esercizi di equilibrio e traslocazioni su trave bassa; Realizzazione di percorsi coordinativi; Esercizi di fitness e ginnastica dolce secondo le diverse tecniche.
- 2) I metodi della ginnastica tradizionale e non: il fitness; la ginnastica dolce; il controllo della postura e gli esercizi antalgici; il metodo Pilates; ginnastica respiratoria.

UDA 2: Il mio corpo si allena

- 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). Esercizi di mobilità attiva e stretching. Corse veloci, staffette ed esercizi di rapidità. Grandi giochi non codificati.
- 2) Le funzioni fisiologiche principali in relazione al movimento: cardiocircolatorio, respiratorio, apparato scheletrico-articolare e muscolare. L'alimentazione e lo sport.
- 3) Riconoscere i test motori e le loro caratteristiche.

UDA3: Il mio corpo fa sport

- 1) Giochi inventati e giochi di gruppo: ultimate, badminton, ecc. Pallacanestro: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali; svolgimento del gioco con espletamento delle regole. Pallamano: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali; svolgimento del gioco con espletamento delle regole. Pallavolo: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali; svolgimento del gioco con espletamento delle regole. Atletica: lancio della palla medica. Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate. Lessico e terminologia appropriata.
- 2) Nozioni teoriche di Fair Play, inclusione e cenni sul movimento paralimpico. Il doping sportivo (UDA ed.civica).

UDA4: Comunicazione ed espressività corporea

Modi, forme e funzioni della comunicazione in riferimento alla lezione pratica; Conoscere semplici tecniche di espressione corporea, modalità di comunicazione corporea e forme di linguaggio. Sport e inclusione. Le problematiche del doping. Tifo e fair play.

UDA5: Sicurezza e salute

- 1) Le norme scolastiche e l'importanza del loro rispetto. I principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica. I principi generali del riscaldamento motorio e di prevenzione e sicurezza in palestra. Concetto generale di salute e i rischi della sedentarietà. Il movimento come prevenzione e i principi di una corretta e regolare attività fisica. Salute dinamica e benessere in relazione a tutte le aree della personalità e in relazione all'età.
- 2) Gli stili di vita salutari: riposo, alimentazione, sostanze nocive, prevenzione e diagnosi, interessi e hobby personali. I benefici dell'attività fisica sull'individuo.
- 3) La legalità nell'attività sportiva: il doping; l'agenzia WADA; visione film "the program"(ed. civica).

UDA6: Attività in ambiente naturale

1) Attività organizzate in ambito curriculare all'esterno sia nel cortile della scuola, sia nelle vie limitrofe.

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