

## PROGRAMMA SVOLTO

### MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

*Classe 5F                      Indirizzo Servizi Socio Sanitari                      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: goback, badminton, ultimate, 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: esercizi per il salto in lungo. 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**

- 1) Modi, forme e funzioni della comunicazione in riferimento alla lezione pratica; semplici tecniche di espressione corporea, modalità di comunicazione corporea e forme di linguaggio. Basi delle discipline espressivo-motorie anche con l'uso della musica: esercizi di yoga, Pilates e aerobica.

#### **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). Organizzazione di diversi incontri sulle tematiche di salute e prevenzione (ADMO-Carabinieri NAS-Educapari).

#### **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*