

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe 1A-ID

a.s. 2018-19

Testi utilizzati: “PIU’ MOVIMENTO SLIM” Casa Editrice DEA Scuola-Marietti
Prof. : 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.

U.F. 1: Il corpo umano e le sue modificazioni

ATTIVITA’

Corsa continuata e a variazione di velocità.

Percorsi e circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi.

Grandi giochi non codificati.

Esercizi di irrobustimento a carico naturale.

Esercizi di mobilità attiva e passiva.

Esercizi di stretching.

Corse veloci e staffette.

Giochi di velocità.

TEORIA: Il corpo umano: apparato cardiocircolatorio e respiratorio; parti nominali, posizioni, atteggiamenti, terminologia ginnastica.

VALUTAZIONE

Test di Cooper	novembre
campestre	novembre
Serie di test sulla forza	novembre
Verifica scritta	febbraio

U.F. 2: Il movimento

ATTIVITA’

Corse, spostamenti e andature.

Saltelli con la funicella.

Superamenti di ostacoli.

Circuiti di abilità e destrezza.

Esercizi e giochi con palloni.

Esercizi pre-sportivi.

Esercizi alla spalliera

Elementi di ginnastica artistica

Elementi di step

VALUTAZIONE

Test pratico coordinativo di ingresso come valutazione della situazione di partenza.	ottobre
Test di agilità e reattività	febbraio
Valutazione della coordinazione	maggio

e senso del ritmo con coreografia step	
--	--

U.F. 3: gioco, gioco-sport e sport

ATTIVITA'

Grandi giochi: pallaguerra, pallatabellone, go-back, unihockey, baseball, ecc..

Pallacanestro: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole. Badminton: esercizi per l'acquisizione dei fondamentali della disciplina. Pallavolo: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole.

Partecipazione al torneo di basket in dicembre e volley in primavera.

VALUTAZIONE

Verifica sui fondamentali individuali della pallacanestro	dicembre
Valutazione sul badminton	febbraio
2 verifiche sui fondamentali individuali della pallavolo	Aprile e maggio

U.F. 4: comunicazione ed espressività corporea

ATTIVITA'

Lezioni sulle life-skills programma unplugged

VALUTAZIONE

Valutazione trasversale su unplugged come UFMultidisciplinare

U.F. 5: sicurezza e salute

ATTIVITA'

Premesso che il raggiungimento degli obiettivi sulle abilità e competenze descritte nel piano di lavoro per questa unità formativa è perseguibile ad ogni lezione, in particolare si è svolto corretto riscaldamento motorio da eseguire all'inizio della lezione pratica, adeguato all'argomento centrale; lezioni con l'uso di grandi attrezzi (spalliere, pertiche, tappetoni).

Lezioni sulla prevenzione dipendenze programma unplugged

VALUTAZIONE

Nessuna verifica specifica effettuata.

U.F. 6: ambiente naturale

ATTIVITA'

Attività di trekking come progetto di accoglienza ad ottobre. Partecipazione corso di sci da parte di qualche allievo

VALUTAZIONE

Si tiene conto della partecipazione degli allievi.

Inveruno, maggio 2019

Gli alunni

Il docente

Prof. _____