

**I.I.S. Inveruno**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 1E*

*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
Esecuzione della capovolta	dicembre
Test di agilità e reattività	febbraio

Valutazione della coordinazione e senso del ritmo con coreografia step	maggio
--	--------

### **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

Alcune allieve hanno partecipato con la ginnastica artistica alle coreografie degli spettacoli

#### **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.* \_\_\_\_\_