

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 2A

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: L’ APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO

VALUTAZIONE

Test di Cooper	novembre
campestre	novembre
Serie di test sulla forza	novembre
2 Verifiche scritte	Febbraio - marzo

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.

Alcune allieve hanno partecipato allo spettacolo di fine anno con la coreografia con i cerchi

VALUTAZIONE

Test pratico coordinativo di ingresso come valutazione della situazione di partenza.	ottobre
Test di abilità ginnica e rapidità	febbraio
Coreografia artistica alcune	maggio

allieve	
---------	--

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: acquisizione di esercizi specifici del gioco. Pallavolo: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole. Il salto in alto nell'atletica. Partecipazione al torneo di basket in dicembre, al torneo di pallavolo in aprile-maggio.

VALUTAZIONE

Verifica sui fondamentali individuali della pallacanestro	dicembre
Verifica sul badminton	gennaio
Pallavolo: la battuta	maggio
Pallavolo: fondamentali e gioco	aprile

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 eseguito all'inizio di ogni lezione pratica e adeguato all'argomento centrale.

VALUTAZIONE

Nessuna verifica specifica effettuata.

Inveruno, maggio 2019

Gli alunni

Il docente

Prof. _____