

**I.I.S. Inveruno**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**MATERIA**

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 2D*

*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
Verifica scritta	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.

Coordinazione e senso del ritmo attraverso una coreografia con i cerchi. Alcune allieve hanno partecipato allo spettacolo di fine anno.

#### **VALUTAZIONE**

Test pratico coordinativo di ingresso come valutazione della situazione di partenza.	ottobre
--	---------

Test di abilità ginnica e rapidità	febbraio
Coreografia artistica	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: 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: 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.* \_\_\_\_\_