

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3A

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.

Cross-fit e circuit-training

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: Lo scheletro, patologie delle ossa e benefici legati al movimento

VALUTAZIONE

Test di Cooper	novembre
Serie di test sulla forza	novembre
Verifica scritta	maggio

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.

VALUTAZIONE

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

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

ATTIVITA’

Grandi giochi: pallaguerra, pallatabellone, unihockey, tchoukball.

Pallacanestro: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno tra classi parallele.

Badminton: acquisizione dei fondamentali e delle basi del gioco.

Pallavolo: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno tra classi parallele.

Atletica: impostazione del salto in alto tecnica sforbiciata

Lessico e terminologia appropriata.

VALUTAZIONE

Verifica sui fondamentali individuali della pallacanestro	dicembre
Verifica sul badminton	febbraio
Verifica sui fondamentali individuali della pallavolo	marzo

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 valutazione

Inveruno, maggio 2019

Gli alunni

Il docente

Prof. _____