

**I.I.S. Inveruno**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**MATERIA**

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 3E*

*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 extracurriculare 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

Ripasso con kahoot sulle parti nominali del corpo umano, posizioni e movimenti.

**VALUTAZIONE**

Test di Cooper	novembre
Campestre	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.

Ginnastica artistica e acrogym, in preparazione allo spettacolo finale

**VALUTAZIONE**

Test pratico coordinativo di ingresso come valutazione della situazione di partenza.	ottobre
Coreografia acrogym	maggio

**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	gennaio
Verifica sui fondamentali individuali della pallavolo	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 valutazione

### U.F. 6: ambiente naturale

#### ATTIVITA'

Partecipazione corso di sci da parte di qualche allieva

#### VALUTAZIONE

Si tiene conto della partecipazione nella valutazione finale.

---

Inveruno, maggio 2019

**Gli alunni**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Il docente**

*Prof.* \_\_\_\_\_