

**I.I.S. Inveruno**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**MATERIA**

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 4A*

*a.s. 2018-19*

---

**Testi utilizzati:** “SULLO SPORT” Casa Editrice D’ANNA

**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 di irrobustimento a corpo libero e a carico naturale, con elastici e con piccoli pesi (manubri, palle mediche).

Cross-fit e circuit-training

Esercizi di mobilità attiva e passiva e stretching.

TEORIA: i muscoli ed il metabolismo muscolare.

#### **VALUTAZIONE**

Test di Cooper	novembre
Campestre	novembre
Serie di test sulla forza	1 a novembre e 1 a febbraio
Prova scritta sulle conoscenze teoriche	aprile

### **U.F. 2: Il movimento**

#### **ATTIVITA’**

Corse, spostamenti e andature.

Saltelli con la funicella.

Superamenti di ostacoli.

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: pallatabellone, unihockey, badminton, baseball, tchoukball, ecc..

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.

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

Pallamano: esercizi base sui fondamentali e sullo svolgimento del gioco.

Calcetto: elementi fondamentali e gioco.

Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate.

Lessico e terminologia appropriata.

#### **VALUTAZIONE**

Verifica sui fondamentali individuali della pallacanestro	dicembre
Verifica sui fondamentali individuali della pallavolo	aprile
Valutazione sulla pallamano	maggio

### **U.F. 4: comunicazione ed espressività corporea**

#### **ATTIVITA'**

Elementi base di ginnastica dolce Pilates e rilassamento

Elementi di fitness/danza

#### **VALUTAZIONE**

Valutazione specifica su coreografia (solo le allieve)

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