

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe IA-D

a.s. 2019-20

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.

Allenamento a casa seguendo alcuni video di fitness suggeriti dall’insegnante ed eseguiti secondo una programmazione individuale annotata su una tabella di lavoro.

Relazione finale con calcolo delle Kcal spese

Allenamento di 12 minuti suggerito con un video postato dell’insegnante.

TEORIA: Il corpo umano: parti nominali, posizioni, atteggiamenti, terminologia ginnastica (gioco con Kahoot); **apparato cardiocircolatorio; apparato respiratorio; le capacità motorie condizionali. Il metabolismo basale e il metabolismo energetico di lavoro.**

VALUTAZIONE

Test di resistenza	ottobre
Test di Cooper	novembre
campestre	novembre
Serie di test sulla forza	dicembre
Verifica con google moduli su capacità condizionali	marzo
Valutazione di un compito di realtà riguardante la compilazione di una tabella personale di allenamento su suggerimenti del docente	Marzo-aprile
Challenge su cuore e circolazione	aprile

Verifica su app. cardiocircolatorio	aprile
Verifica su app. respiratorio	maggio
Calcolo del metabolismo	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.

Esercizi alla spalliera

Elementi di ginnastica artistica

TEORIA: le capacità coordinative.

VALUTAZIONE

Test pratico coordinativo di ingresso come valutazione della situazione di partenza.	ottobre
Verifica con google moduli su capacità coordinative	marzo
Valutazione formativa sui saltelli alla funicella fatti da casa	maggio

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

ATTIVITA'

Grandi giochi: pallaguerra, pallatabellone, badminton, unihockey, ecc..

Pallacanestro: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole.

Atletica: il salto in alto , approccio della sforbiciata

VALUTAZIONE

Verifica sui fondamentali individuali della pallacanestro	dicembre
Salto in alto	febbraio

U.F. 4: comunicazione ed espressività corporea

Non svolta

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 da eseguire all'inizio della lezione pratica, adeguato all'argomento centrale; lezioni con l'uso di grandi attrezzi (spalliere, tappetoni).

Esercizi di risveglio muscolare e stretching

VALUTAZIONE

Nessuna verifica specifica effettuata.

U.F. 6: ambiente naturale

ATTIVITA'

Attività di trekking come progetto di accoglienza ad ottobre. Partecipazione corso di sci da parte di qualche allievo

VALUTAZIONE

Si tiene conto della partecipazione degli allievi.

NB. Le parti in grassetto si riferiscono alle attività svolte durante la DAD.

Inveruno, 8 giugno 2020

Gli alunni

Il docente

Prof. _____