

**I.I.S. Inveruno**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 2A*

*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: **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	novembre
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.

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 e il salto in lungo.

Acrogym: elementi di acrobatica

### **VALUTAZIONE**

Verifica sui fondamentali individuali della pallacanestro	dicembre
Valutazione figure di acrogym	Gennaio
Salto in alto: sforbiciata	Febbraio
Salto in lungo su tappetoni	Febbraio

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

Laboratorio teatrale sia in occasione della rappresentazione per Natale sia della rappresentazione sul giorno della memoria. Alcune allieve della classe hanno recitato o creato una coreografia a tema (Bontorno, Bedin, Garascia, Zefaj).

##### **VALUTAZIONE:**

Non sempre è stato assegnato un voto, ma se ne è tenuto conto nella valutazione formativa finale.

#### **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.

**Esercizi di risveglio muscolare e stretching su meet.**

##### **VALUTAZIONE**

Nessuna verifica specifica effettuata.

#### **U.F. 6: ambiente naturale**

##### **ATTIVITA'**

Partecipazione corso di sci da parte di qualche allievo

##### **VALUTAZIONE**

Si tiene conto della partecipazione degli allievi.

---

Inveruno, giugno 2020

**Gli alunni**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Il docente**

*Prof. Elisabetta Garagiola*